

1月のほけんだより

諏訪小学校 保健室

今年（ことし）はうさぎ年（とし）。ことわざ（よ）や四字熟語（じゆくご）など、うさぎ（うさぎ）を使った言葉（ことば）はたくさんあります。その中（なか）の一つ「兔走鳥飛（とそうひ）」とは、月日（つきひ）があたたく過ぎていくことを意味（い）します。新学期（しんがつき）が始（は）まったばかり（ばかり）ですが、3か月（かげつ）はあつという間（ま）。体調（たいちよう）に気を付（つ）けながら、残り（のこ）り少ない（すく）いま（いま）の学年（がくねん）での日々（ひび）を楽（たの）しく過（す）ごしましょう。



元気のアドバイスをお届けしよう！

困っているしずささんに合うアドバイスを線（せん）でつなごう。

 <p>時間がなくて…</p> <p>朝ごはんを ぬいてしまうさ</p>	<p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p> 
<p>ついつい</p> <p>食べすぎて しまうさ</p> 	<p>いつもより10分早く 起きてみよう</p> 
 <p>やすみの日は 遅くまで 寝てしまうさ</p>	<p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？</p> 
<p>ゲームを すると</p> <p>長い時間 続けてしまうさ</p> 	<p>お風呂で ゆっくり温まろう</p> 
 <p>体が 冷えてしまうさ</p> <p>寒い（まい）にち（にち）さむ（さむ） 毎日（まいにち）寒（さむ）くて</p>	<p>ひと口（ひとくち）30回（かい） かんでいるかな？</p> 

～保護者のみなさまへ～

冬休みのあいだお子さまたちはどのように過ごされましたか。いよいよ3学期が始まります。夜ふかしの習慣が抜けられない子もいるかもしれません。まずは朝しっかり起きて朝日を浴び、朝ごはんを食べる習慣を取り戻してください。ご協力よろしくお願いします。



※受診勧告を受け、冬休みの間に病院受診された方は用紙の提出をお願いします。

※スポーツ振興センターの書類の提出はお済みですか？

学校管理下におけるけが等により病院受診した際の医療費が支給されます。(学校管理下とは授業中、休み時間、通常の経路での登下校中等)

けがをした日から2年間以内に初回請求が必要です。

⇒ご不明な点は保健室中里までお尋ねください。

【インフルエンザ】

症状

高熱、頭痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛、倦怠感

A型とB型などがあり症状が少し違います。



出席停止期間

インフルエンザにかかったら

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
登校 できません	☹️ 発症	☹️ 発症	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	☹️ 発症	☹️ 発症	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
	☹️ 発症	☹️ 発症	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊 2日目	🏫 登校OK	

※新型コロナウイルス感染症では同居家族が陽性になった場合濃厚接触者として学校を休んでいただいておりますが、コロナが陰性でインフルエンザが陽性の場合同居家族は登校可能です。

小学生以下のこどもに発熱などの症状がある場合はかかりつけ医の受診になります。

今年度、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。ご注意ください。