

# ほけんだより



根来小学校  
ほけんしつ  
2019.12.3

もうすぐマラソン大会ですね。ちかくの学校ではインフルエンザがではじめたようです。じぶんでも体調をととのえて、毎日げんきに学校へきてくださいね。



## \* 12月・1月の健康診断 \*

12/10(火) 色覚検査(4年生希望者)

1/8(水) 身体測定(高学年)

1/9(木) 身体測定(低学年)



## インフルエンザの Q&A



**Q** インフルエンザとかぜはどうちがうの？

**A** かぜは、せきやはなみずなど熱がでてでもそれほど高くないことがおおいです。インフルエンザは急に38℃より高い熱がでたり、頭がいたくなったり、体の関節がいたくなったり…全身の症状が急にあらわれます。また、ふつうのかぜとおなじように、せきやのどのいたみなどもあらわれます。重症化すると、脳症や肺炎をおこすこともあります。



**Q** 予防接種をしたらぜったいインフルエンザにかからないの？

**A** ぜったいにかからないわけではありませんが、肺炎や脳症など重症化したり、亡くなったりするのを予防することができます。

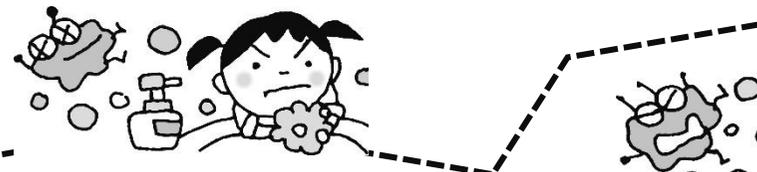


インフルエンザがはやっている時期に、発熱と呼吸器症状(せき・のどのいたみなど)があれば、むいをせず、家で休んでくださいね。

## じぶんでも かせ予防しよう!

★せっけんで てあらい をこまめにしよう!

★冬でも 休けいごとに 水分をしっかりとろう!



保護者の方へ

### インフルエンザの出席停止期間について

学校保健安全法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。インフルエンザ(A・B型)と診断を受けた場合には、学校までおしらせください。治癒報告書をお渡ししますので、登校再開日に必ず学校までご提出ください。

なお、病院を受診された際には、出席停止期間の確認をお願いします。



	発症当日	発症後最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
例① 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校不可(発症日5日以内)	とうこうかのう 登校可能	
例② 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	とうこうかのう 登校可能

発症日当日は1日目に数えません

# せいかつ 生活リズムチェックの結果

けっか

ご協力

ありがとうございました



せいかつ  
～ふゆやすみまえにじぶんの生活をみなおしましょう～

## \* みんなからのコメント \*

せんぷう○がついたひはうれしかった!

ハンカチ・ティッシュをもってくるのをわすれたひがおかった。

はいべんがすくなかったので、えいようをしっかりとうろうとおもった。

はいべんがすくなかったのでみずをのみます。はいべんがでるようによくたべます。

よるはやくねるようにまいにちがんばった。

## \* おうちのかたからのコメント \*

その調子で、週末もはやねはやおきしてください。(6年)

こんどはすべて○になるようにかそくできをつけます。(2年)

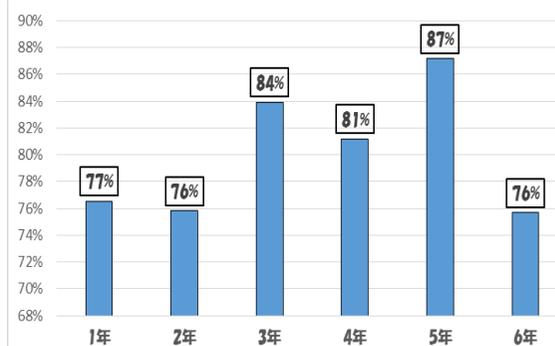
毎日はやくねるようにながけましょう。(1年)

ハンカチ・ティッシュがなかったらこまるね。これから気をつけようね。(2年)

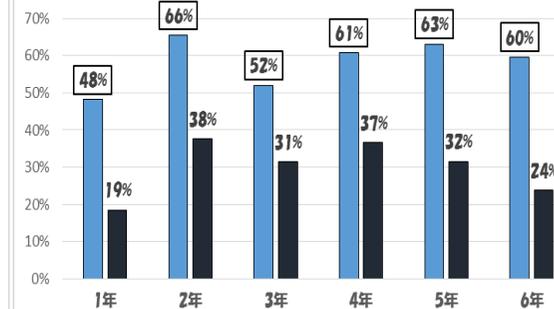
朝の排便のためのトイレにすわる習慣をつけたいです。今まで以上に時間に気をつけてきてい予定をたてていました。(3年)

## ※結果はすべて%です

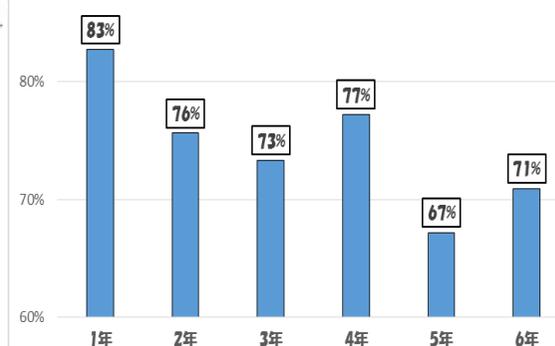
①あさ6じ30ふんまでに起きたか



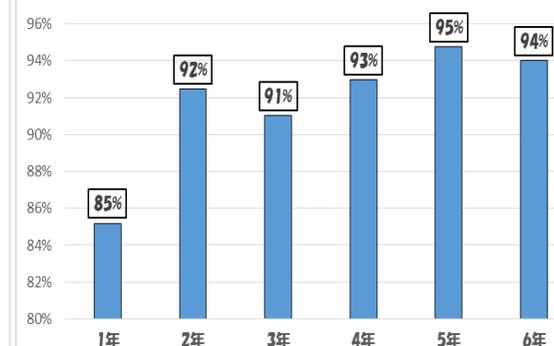
④はいべんがあったか  
(みぎはそのうち朝はいべんがあったひと)



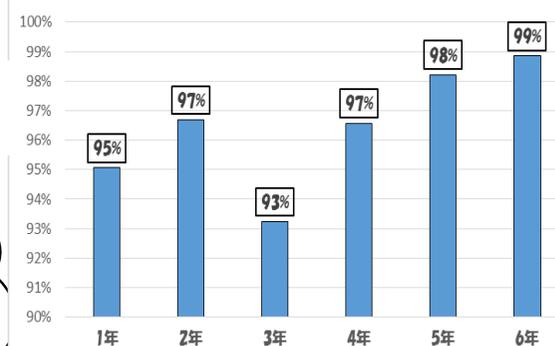
②よるきまったじかんまでにねたか



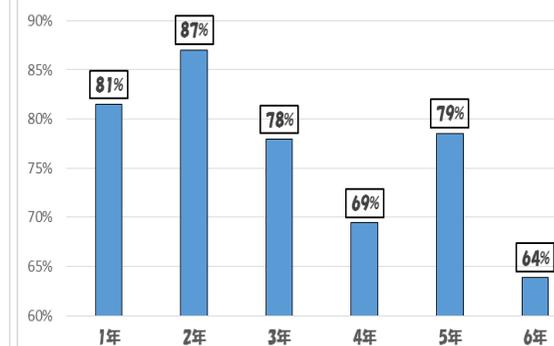
⑤たべたあとにはみがきをしたか



③あさごはんをたべてきたか



⑥ハンカチ・ティッシュをもってきたか



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活ができてい  
ました。この調子ですつ  
つづけていってほしいです。  
(5年)

ハンカチを意識してもっていけ  
るようにしよう。服で手をふく  
のはだめですよ。(4年)