

# ほけんたより2月

山崎北小学校 ほけんしつ

3学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。元気に過ごせていますか？

2月の保健目標は「こころの健康を考えよう」です。心は目で見たり触ったりできませんが、ほめられて嬉しかったり、ケンカして悲しくなったりするのは心があるからです。心に元気がないと、からだの元気がなくなってしまいます。また、その反対の場合もあります。心のもやもやと、からだのしんどい、どちらか一方でも、早めに気づいて、解決方法を考えていることが大切です。

やさしい言葉でまわりを  
あたためたい気持ちにしよう

できているかな？

やさしい言葉でまわりを  
あたためたい気持ちにしよう

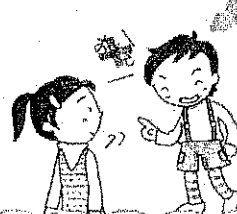
いっしょにはまかな？



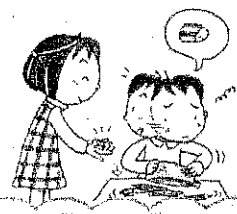
感謝の気持ちを  
伝えている



友だちのいいところを  
見つけられる



言葉づかいに  
気をつけている



困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



相手の気持ちを  
考えられる



相手のほうを見て  
話を聞いている



声の大きさに気をつけて  
あいさつしている



素直に  
謝ることができる

## インフルエンザ流行中

新型コロナウイルスだけでなく、今年にはインフルエンザも多くなっています。規則正しい生活をして、感染症に負けないつよい体づくりを心がけましょう。「今日は疲れたな」と思った日は、いつもより早めに寝てゆっくり休んでくださいね。

鬼は外!

## インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間

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



| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目  | 7日目  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 発症  |     | 解熱  |     |     |     | 登校OK |      |
| 発症  |     |     | 解熱  |     |     | 登校OK |      |
| 発症  |     |     |     | 解熱  |     |      | 登校OK |

発症したあと5日のわけ  
薬を飲むと、熱は下がっても  
体にウイルスが残ったままの場合  
あるからです。

解熱したあと2日のわけ  
熱が下がったあと2日間は  
感染した人からウイルスが  
出てしまうからです。



## 保護者のみなさまへ

インフルエンザを発症した場合は、学校より「学校感染症出席停止について（インフルエンザ）様式2 インフルエンザ治癒報告書」をお渡ししています。

治癒報告書は、保護者の方のご記入・捺印の上、お子様の登校時に学校へ提出してください。

よくお読みになり、子どもたちの健康を守るため、主旨をご理解頂きたいです。ご協力よろしくお願いいたします。