



# けんこう



平成29年2月1日(水) 2月号  
津市立南立誠小学校 ほけんだより

1月中 旬頃より雪の降る寒い日がみられるようになり、この地域でもインフルエンザの流行シーズンに入りました。インフルエンザやかぜのウイルスは鼻やのどから体に入ってきます。とくにのどの「へんとうせん」や「せんもう」の働きは、ウイルスから体を守る大切なしくみです。それらの働きをよくするために、水分をとる・うがいをする・空気の入れかえをするなど、のどを乾燥させないように気をつけましょうね!

## さむい冬を元気にすごそう!



### せいけつに ちゅうい!



手をあらう



ハンカチ・  
ティッシュを  
もつ



ひ

### 冷えに ちゅうい!



うんどうをする



したぎをつける

かんそう

### 乾燥に ちゅうい!



すいぶんをとる



かんきする



# インフルエンザの流行シーズンです！

インフルエンザに罹った場合は、欠席ではなく、「出席停止」の措置となりますので、わかり次第学校へ連絡してください。熱が高い・体がだるい・頭痛・関節の痛みなどの症状があり、インフルエンザが疑われる場合は、医師による診断や治療を受け、完治証明を受けてから登校してください。完治証明の用紙は学校でお渡ししているほか、学校ホームページからもダウンロードできます。

また、学級でインフルエンザ罹患者が増えてきた場合は、給食後に午後から下校し、数日間の「学級閉鎖」などの措置が取られることがあります。当日は措置決定後に緊急連絡メールでお知らせします。その場合の下校先については、事前に各ご家庭で話し合い、お子さんに伝えていただきますようお願いいたします。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

| 発熱期間 | ※1  |     |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|      | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
| 2日間  |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3日間  |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4日間  |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5日間  |     |     |     |     |     |     |     |     |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

## は元気ですか？

さむい日がつづきますが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？

かなしいことや腹が立つことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりしてしまいます。でも、それはめずらしいことでもおかしいことでもなく、だれにでもあることです。

そんなときは、自分のすきなことをする、落ち着けるところでゆっくり休む、友だちと遊ぶ・おしゃべりをするなど、自分に合ったこころが元気になる方法をみつけてみてくださいね。

なやみやこまったことがあるときは、一人でかえこまずに、たんになの先生や、おうちの人、スクールカウンセラーの先生などにそうだんしてみましょう。保健室でも話をききますので、そうだんに来てくださいね。

### ◎2月のスクールカウンセラー来校予定日

※今年度は2月28日が最終来校となる予定です。

本校担当のスクールカウンセラーは2月も下記の日程で橋北中学校と本校に来校予定です。

★ご相談の希望がありましたら、担任または担当までお知らせください。

**2月7日（火）、14日（火）、28日（火） 10時～17時**（事前に申し込みは18時まで調整可能）

※場所は、橋北中学校相談室ほか、南立誠小学校相談室、会議室等、希望に応じて対応させていただきます。