

ほけんだより12月

ひと
おうちの人と
いっしょ
よ
一緒に読んでね

NO.11 2019年12月3日
うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



インフルエンザ流行の時期になりました。今年度も、「出席停止証明書」をあらかじめ全員に渡します。3月末までお家に保管しておき、必要なときに使ってください。
(ホームページからもダウンロードできます。)



インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

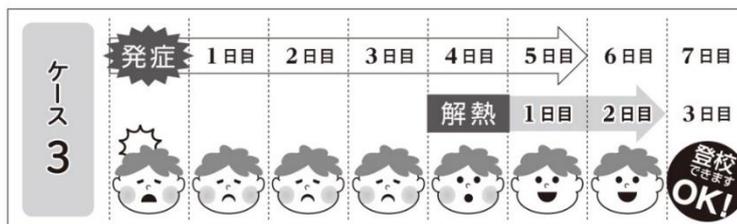
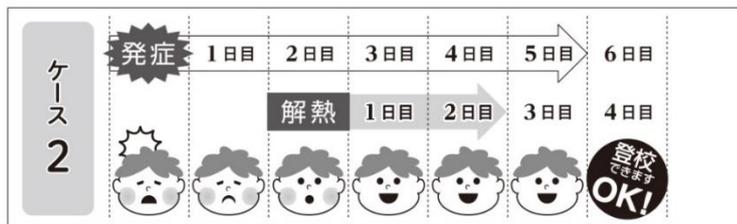
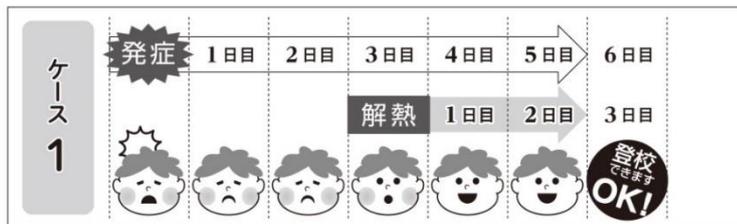
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



ガゼインフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!



夜ふかし大好き。
睡眠が足りていない



うがい・手洗いはしない



食べものの好き嫌いが多い



運動はあまりしない



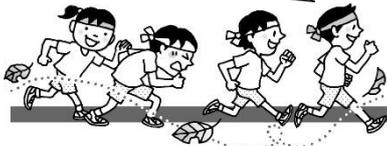
もうすぐマラソン大会！ たいかい

今週はマラソン大会があります。

これまでの練習で、少しずつ
体力をつけてきましたね。

大会当日は安全第一に、自分の
力を最大限に出しましょう。

走っている途中で具合が悪くなら、
近くの大人の人に相談しましょう。



安全なマラソンのために…

あ あさごはんをしっかり食べましょう。また、あせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。

す すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。

は はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。

ま まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。

つ つめを切りましょう。手のつめがのびていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。

体調が悪いな… と思ったら

それぞれの線をたどると、
どうすればいいのかわかるよ！

ごはんは…？

服そうは…？

すいみんは…？

寒気があるときは、
あたたかい服そうを



はやめに
寝る



栄養があって
消化によいものを



おうちの方へ

マラソン大会当日は、周囲の応援があることから普段より無理をしがちになります。体温計測や顔色、食欲など、ご家庭での朝の健康観察を丁寧にしていただきますようお願いいたします。なお、発熱や風邪の症状がある場合は大会への参加を見合わせてください。

