

ほけんだより

12月

ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね

NO.11 2018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^{りゅうこう}流行の時期になりました。今年度^{こんねんど}は、「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^{ひつよう}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

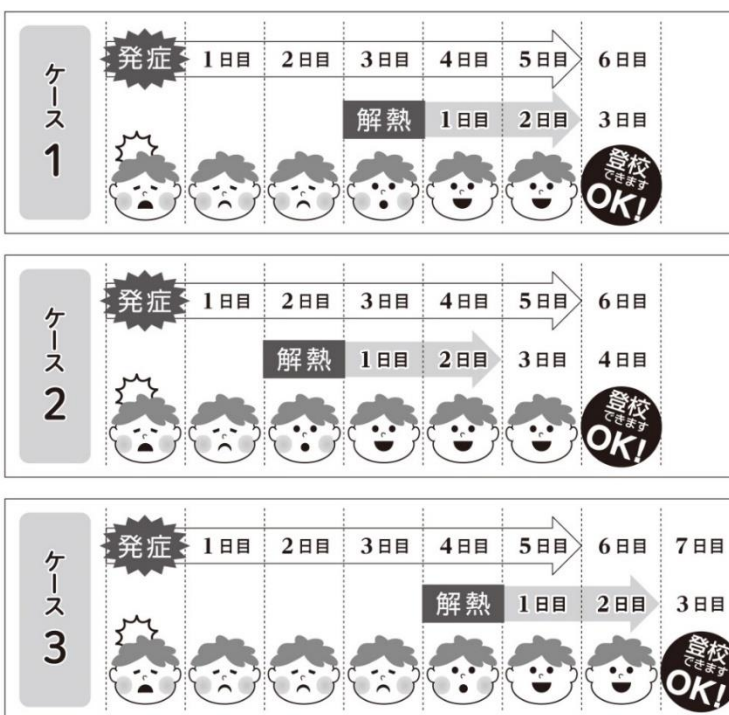
+

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



インフルエンザウイルスは

これを

好き?

嫌い?

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | クライ | ⑥ マスク | スキ | クライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | クライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | クライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | クライ | ⑧ 人が集まる場所 | スキ | クライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | クライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | クライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | クライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | クライ |

たいかい マラソン大会があります！



12月6日(木)はマラソン大会です。マラソンは身体に負担がかかるスポーツです。日々の練習で身体を慣らしながら、自分のペースで頑張りましょう。(誰かと勝負する順位ではなく、タイムを意識しましょう。)毎朝の体調チェックも忘れずに！



☐ 朝、スッキリ起きたか



☐ 顔色はいいか
元気はあるか



☐ 鼻水は出ていないか



具合が悪いときは...



☐ 食欲はあるか



☐ 機嫌はいいか



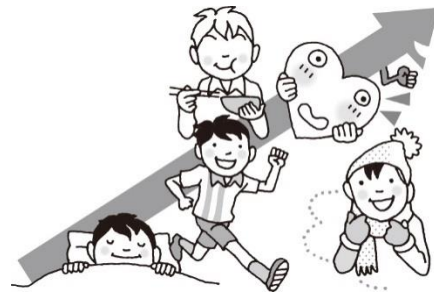
☐ 咳をしていないか

走っている途中で具合が悪くになったら、近くの大人の人に相談しましょう。

食欲がない人は
夜中にお菓子を食べていませんか？
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

食べる習慣がない人は
少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は
お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷりの豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。



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。