

ほけんだより

令和元年12月2日
吉川市立旭小学校
保健室

いよいよ、楽しみにしている冬休みがやってきます。みなさんにとって2019年はどんな1年でしたか？

インフルエンザに気をつけろ！！

毎年、冬になると流行するインフルエンザ。今年は、市内の学校でも10月から学級閉鎖になっている学校もありました。また、今年は流行する時期が早いと話題になっていますね。そんなインフルエンザですが、かからないためにはどうすれば良いのでしょうか？

インフルエンザが

すきなもの

①乾燥（湿度の高いところはきれい）

②マスクをしない子

③人の多いところ

④空気の入替えをしない子

⑤しっかり寝ない子

寒くなると、ストーブをつけます。そうすると、部屋が暖かくなるだけでなく空気が乾燥していくので、インフルエンザウイルスは大喜び！！どんどん活動します。窓を開けないと部屋にずっといられて最高！！そんなウイルスとは、早くサウナをしましょう。一人一人が、日ごろからしっかり予防をしていれば、きっと近づいてくることはない(・ω・)b

インフルエンザに勝つために…(予防)

①手洗い・うがい（水が冷たいけど、丁寧に洗う）

⑤好き嫌いせず、しっかりご飯を食べる。

②ストーブをつけるときは、加湿器を使う

⑥夜はしっかり寝て、体を休める。

(寝る時間が少ないと、体が弱ります。体が弱いと、ウイルスが入りやすくなります)

③風邪をひいているときは、必ずマスクをつける

④人の多いところに行かない(誰がウイルスを持っているかわからない) ⑦1時間に1回は窓をあける

保護者の方へ

①**12月9日11:40～**（至：家庭科室）6年生児童が、一緒に参加し「いのちの授業」を行います講師は、埼玉医科大学産婦人科医の高橋幸子先生です。こちらは、**学校保健委員会も兼ねております**。これからお子様が成長していく中で「わが子にだからこそ言いにくい質問」もあり、時には困ってしまうこともあると思います。しかし、そんな性の疑問についてもズバっと教えていただけます。既に、参加の有無はお聞きしていますが、**当日参加大歓迎です**☆本校は、高橋先生に毎年来校いただいておりますが、なかなか聞けない話がいっぱいです。**ご都合がつく方は、ぜひご参加ください！！お待ちしております。**

6年生の保護者の皆様、お手紙のご協力ありがとうございました。

②1月10日に発育測定を実施します。**体操服を持たせてください。**

③**インフルエンザは出席停止です。停止期間は必ず守ってください。**期間より早く登校してきた場合は、お迎えに来ていただくことになります。（期間が不明な場合には、お問い合わせください）また、体調が悪いときは無理に登校させず、家庭で様子をみていただくようお願いいたします（感染拡大防止にご協力ください）。

【出席停止期間】→**発症した後5日を経過しかつ解熱後2日**です

※熱が出た日は0日です。1日目として考えた場合、停止期間が1日短くなってしまいます。ご注意ください。欠席連絡をいただく場合には熱の出た日も教えていただけると助かります。

発熱期間	第0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間							出席可能		
3日間							出席可能		
4日間							出席可能		
5日間								出席可能	
6日間									出席可能
ご注意:1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。									
		発熱			解熱				

12月の来室者数

けが:

人

病気:

人

この集計は、毎日保健委員さんががんばってくれています(〇〇)/

今月は裏に保健委員さんから保健だよりがあります。みてね！