



# すこやか

平成28年1月13日  
つつじが丘北小学校  
保健室

## 3学期が始まりました。

1年をしめくくる3学期がスタートしました。今年も皆さんが元気に過ごせるよう、健康に関する情報を伝えていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

新学期が始まり、朝起きるのがつらいなぁと感じている人はいませんか？1日も早く元の生活リズムに戻れるようにしましょう。

例年冬になると、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症がはやります。今年は暖冬傾向のためか、流行の兆しはまだ見えていませんが、感染症の流行期は寒さが厳しくなるこれからが本番です。手洗い・うがい、十分な睡眠・休養、バランスの良い食事を心がけましょう。

目標に向けて一步ずつ前に進み、素晴らしい1年になるといいですね。



## ★1月の保健行事予定★

| 日付       | 項目   | 対象   | 備考                                       |
|----------|------|------|------------------------------------------|
| 1月18日(月) | 身体計測 | 3・4年 | 体育着で測定します。<br>髪の毛を頭の上で結ばないように<br>してください。 |
| 19日(火)   | 身体計測 | 5・6年 |                                          |
| 20日(水)   | 身体計測 | 1・2年 |                                          |

☆身体計測が終了した学年から「健康の記録」を持ち帰ります。ご確認の上、サイン又は印鑑を押して、担任へご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### ☆こんな時はお知らせください☆

- ・冬休み中の大きなけがや病気
- ・新たにアレルギー症状が出た時（わかっている場合は、原因も）
- ・緊急連絡先に変更があった時

その他気になることがありましたら、お知らせください。

また、1学期に治療のお勧めの用紙をもらった人で、治療が終わった人は治療報告書の提出をお願いいたします。

## 冬休み明けの体調は大丈夫？

### ♪生活リズム♪をチェックしよう！

楽しかった冬休みが終わり、3学期が始まりました。みなさんの生活リズムは、学校モードに切り替わっていますか？チェックしてみましょう。

朝、すっきりと起きられる。

(はい・いいえ)



外で元気に遊んでいる。

(はい・いいえ)



朝ごはんを食べている。

(はい・いいえ)



テレビやゲームの時間を決めている。

(はい・いいえ)



ごはんの後、歯みがきをしている。

(はい・いいえ)



夜、早く寝ている。

(はい・いいえ)



いかがでしたか？「いいえ」の項目があった人は、生活を見直してみましょう。

### ～登校前の健康チェックをお願いします～

- ☐ 熱が出ていないか    ☐ 頭痛・腹痛がないか    ☐ せき・鼻水が出ていないか  
☐ 嘔吐や下痢がないか    ☐ いつもより元気がないなど、気になる症状がないか

体調が悪い時は無理をせず、ご家庭で十分に休養するようにしてください。  
また、症状がある場合は早めの受診をお勧めします。

### ◇インフルエンザの出席停止期間について◇

インフルエンザの出席停止期間は、以下のとおりとなっております。

**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」**

抗インフルエンザ薬の服用により、旧来よりも熱が早く下がり、症状が軽快するようになりました。しかし、感染力のあるウイルスはまだ体内に残っており、周りの人にうつしてしまう可能性があります。出席停止は、集団での流行を防ぐために必要な措置ですのでご理解とご協力をお願いいたします。

なお、登校の際は「治癒証明書」が必要です。様式は学校からお渡しします。また、学校のホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。