



げんき



ほけんだより

NO. 67

H26. 2. 1

川本南小学校保健室

ウイルスおにをシャットアウト！！

1月に川本南小でインフルエンザにかかった人は低学年を
 中心に18名出ています。(ほとんどの人がA型です。) 感染性
 胃腸炎については、3名出ています。

いつもは他の学校よりインフルエンザの流行がゆっくりな川本
 南小ですが今シーズンは違い、市内の中心校より早い流行と
 なりました。

インフルエンザ・感染性(流行性・ウイルス性)胃腸炎とともに感染力が非常に強く、
 医師から診断された場合は『出席停止』になります。感染が広がり、学級閉鎖にならな
 いように、一人ひとりが**自分でできること**をしっかりとやっていきましょう。



自分でできること①

石けん手洗い・うがい

外出した後、食べる前、トイレの後ではていねいに30秒間、石けん手洗いを！



自分でできること②

咳エチケット(マスクの使用)

咳が出るのにマスクをしていないと、もしも自分がインフルエンザにかかっていたら、
 周りの人に感染させてしまいます。咳が出るときには、マスクをしてください。



自分でできること③

ひとご人混みをさける

大勢の人が集まるところは、感染する危険性が高くなります。なるべく、人混みを避
 けるようにしましょう。どうしても、出かけなければならないときは、マスク・石けん手洗
 い・うがいを忘れずに！



自分でできること④

早寝・早起き・朝ごはん+運動

ウイルスに負けない丈夫な体をつくるには、きちんとした生活リズムと体を動かす
 ことが欠かせません。学校がある日はもちろん、休みの日も心がけましょう。

自分でできること⑤

乾燥防止

あたためたお茶やお湯を入れた水筒を学校へ持って来るようにしましょう。うがいは
 もちろんですが、水分補給もでき、のどや鼻の粘膜が乾いてかぜのウイルスが体内に入り
 こみやすくなるのを防ぎます。水筒は、やけどをしない程度の温度にしましょう。



お願いします！

朝から体調が悪く、感染症の疑いがある場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間が昨年度から変更になっています！

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」が出席停止期間です。

発症した日を0日とし、翌日から1日目、2日目…5日目、そして、解熱した日を0日とし、翌日から1日目、2日目と数え、両方の条件の日を経過した日となります。お間違いないようお願いいたします。

例：2月1日（土）発症、3日（月）解熱の場合、発症後5日目が6日（木）、解熱後2日目が5日（水）です。両方の条件の日を経過した日が登校可能日となりますので、7日（金）から登校できます。

みんな大きく なりました！

がっしんたいぞくていけっか
＊3学期身体測定結果＊

4月と比べると、身長では4年女子、5年男女、6年男子で、体重では、6年男女の成長が目立っています。

「健康カード」を返しますので、おうちの人と一緒に自分の成長の様子を確認しましょう。

それから、身長の伸びに対して、体重が増え、肥満度が上がってしまった人は、自分から進んで体を動かしましょう。

		身長(cm)	4月からの 増加(cm)	体重(kg)	4月からの 増加(kg)
1年	男	122.4	4.5	23.5	2.1
	女	120.1	5.0	22.4	2.0
2年	男	125.3	4.7	25.2	2.5
	女	127.8	4.9	26.5	2.3
3年	男	134.9	4.0	34.7	2.7
	女	130.4	2.7	28.0	2.4
4年	男	135.7	2.3	33.2	2.2
	女	138.9	5.6	33.9	3.9
5年	男	142.2	5.3	37.4	3.8
	女	143.2	5.5	33.7	3.6
6年	男	150.2	7.0	40.6	4.8
	女	153.4	4.0	44.2	4.1

おうちのかたへ

☆「性に関する指導」が始まります。

各学年で「性に関する指導」が始まります。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願いいたします。また、お子さんから話が出たときには、ぜひ、良い機会として、あたたかい言葉をかけたり、相談にのってあげたりしていただけたら、大変うれしく思います。



2月の保健行事予定

17日（月）学校保健委員会 13:30～

＊ 委員になられている保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

