

すこやか

大津市立大石小学校保健室
令和5年1月10日発行



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう



今年も元気にすごそう

ふゆやす たの す あたり とし きぶん あら もくひょう
冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい年をむかえて、気分も新たに目標にむけてスタートしていることと思います。

おも
みなさんの今年の目標は何ですか？

しんがた かんせんしょう りゅうこう なか よぼう き
新型コロナウイルスにインフルエンザも流行する中で、まだまだ予防のために気をつけなければならない日々が続きますが、何か一つ自分で自分の健康を守るための目標を立ててみましょう。2023年は『うさぎ年』。それぞれの目標に向かってうさぎのようにジャンプして行ってほしいと思います。

きょう がつき はじ しょうがつきぶん ひと おも
今日から3学期が始まりました。まだまだお正月気分がぬけていない人もいますが、できるだけ早く生活リズムを整えて、まとめの3学期、1日1日を大切に過ごしていきましょう。みなさんにとってすてきな1年になることを願っています。

1月の保健行事

がつ にち すい 1月11日(水)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(1・3年生)
がつ にち もく 1月12日(木)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(2年生)
がつ にち きん 1月13日(金)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(5年生)
がつ にち げつ 1月16日(月)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(4・6年生)

※たいそうふくをわすれずに
も
持ってきましょう



- 🍷 ころゆたかで 大きな人に
- 🍷 もだちと 仲よくしよう
- 🍷 っぱいしても くじけずに
- 🍷 りもり食べて 大きくなあれ
- 🍷 一むは時間を決めてやろう
- 🍷 どうは
元気なからだをつくります
- 🍷 ちんと食べよう 朝ごはん
- 🍷 こにご笑顔で よい1年に



かた
おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間基準の確認をお願いします

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

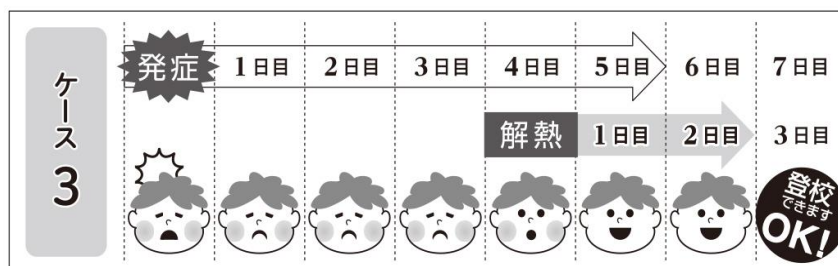
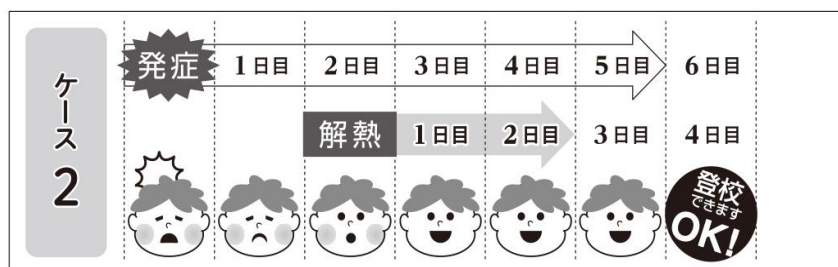
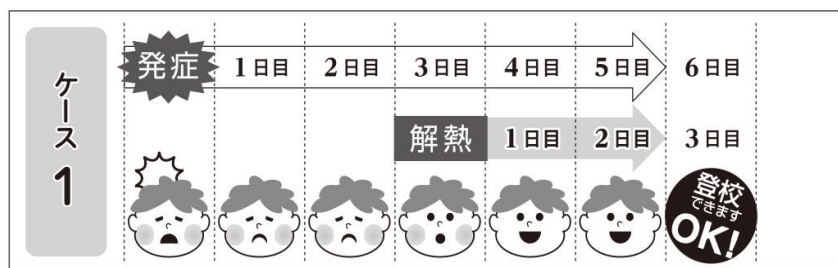


発症後

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



☆インフルエンザに感染してから、症状が出てくるまでには、2～7日かかります。

また、発熱する1～2日前からと熱が下がってからの2日間は、感染力があり、周りへ感染させてしまう可能性があります。お子さまの様子を見て「かぜかな。」と感じられた際には無理をせず早めの休養をよろしくお願いいたします。

小学校においてはお子さまの体調がすぐれない場合や37.0℃以上の発熱を認める場合につきまして（児童の体調により多少異なる場合あり）保護者お迎えによる早退をお願いする場合があります。緊急時の連絡先の確認いただくと共にご協力よろしくお願いいたします。）

☆インフルエンザ発症後、医療機関を受診すると多くの場合、抗ウイルス薬を処方されます。

最近の抗ウイルス薬は熱が早く下がるようになり、「熱が下がったので・・・。」と早めに登校を希望される場合がありますが、感染力は残っており、新たな感染につながる場合があります。

しっかり休養していただきますようご理解・ご協力をお願いいたします。

☆新型コロナ感染症の出席停止期間については、ほけんだより<12月号>をご確認いただき、対応いただきますようよろしくお願いいたします。（ホームページにほけんだよりを掲載しています）