

すこやか

おうちのひとといっしょによみましょう

H28. 2. 2 西紀小保健室

あした

たいかい

明日はマラソン大会です。

～やくそくを守って、げんきに走ろう～

走るまえ

- ① 前まえの日は早くひ はやねましょう。
- ② 朝あさごはんを食べてたきましょう。
- ③ 準備運動じゅんびうんどうをしましょう。



走っているとき

- ① 自分のペースじぶんではしりましょう。
- ② 気分きぶんが悪わるくなったら、
すぐちかに、近くともの友だちや先生せんせいに知しらせましょう。



走ったあと

- ① 整理運動せいりうんどうをしましょう。
- ② タオルで、あせをふきましょう。
- ③ うがいをしましょう。



☆おうちの方へ☆ 朝の健康観察をよろしくお願いします。

※当日朝、必ずチェックしてくださいね

- 熱ねつはないですか？
- せき・くしゃみ・鼻水はなみずはでていませんか？
- 食欲じよくはありますか？
- 顔色かおいろは悪くないですか？
- 元気げんきはありますか？
- げり、はきけはきけはありませんか？

おうちのかたへ インフルエンザは出席停止です。

篠山市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

規則正しい毎日の生活と、手洗い・うがいを心がけ、元気に乗り切りたいものですね。

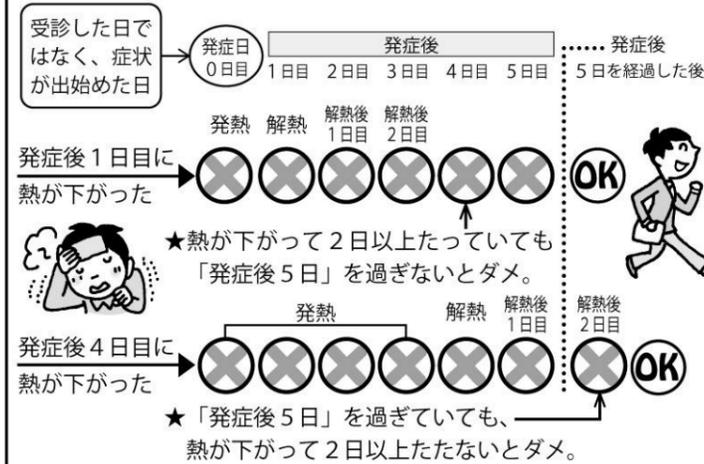
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症はつしやうした後5日を経過し、かつ、解熱げねつした後2日（幼児ごうににあつては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



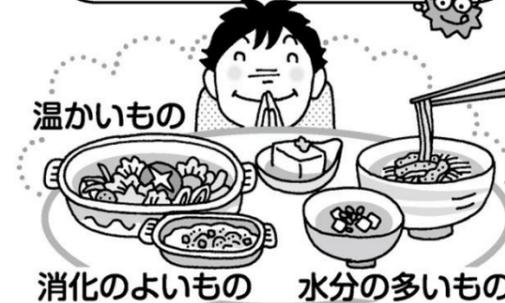
※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザにかかれた場合には、学校から「登校許可証明書」の用紙をお渡ししますので、医療機関で記入していただき、学校へ提出をお願いします。

なお、篠山市内の医療機関では、無料で記入していただけます。市外の医療機関では、有料となる場合がありますのでご了承下さい。



かぜ気味のときは...



児童じどうのみなさんへ
2月の保健目標は「ふわふわ言葉で心こころをポカポカにしよう」です。保健室前に「今までに言いってもらってうれしかったことを書くカードをおいています。ぜひ、みなさん書いてくださいね。」