

1月 ほけんだより No.8



令和2年1月10日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜

あたら ใหม しい一年がスタートしました！

みなさんはどんなお正月を過ごしたのでしょうか。一年の始まりは、毎年気持ち引きしまりますね。それぞれに新たな目標を立てて、充実した毎日を過ごしていきましょう。

1月は別名を「睦月」と言いますが、お正月で親せきや友だちがお互いに行き来し、仲睦まじくするところからついた呼び名だとする説があります。思うように時間が取れないこともあるかと思いますが、家族や友だちと一緒に過ごす時間は、心と身体の健康にとって大切なことです。いそがしい毎日ですが、家族みんなでゆったりといろいろな話ができる時間を、意識してつくってみてくださいね。

みなさんにとって笑顔あふれる1年でありますように。

【今月の保健目標】

かぜを予防しよう。



1月の保健行事



- 8日(水) 発達測定 3くみ 5・6年生
- 9日(木) 発達測定 3・4年生
- 10日(金) 発達測定 1・2年生
- 20日(月) 薬物乱用防止教室 6年生

○今年度最後の発達測定を行いました

発達測定後、健康手帳を持ち帰りますので、ご家庭でお子さんの測定結果をご確認いただき、発達状態の参考に「身長と体重のバランス」のグラフをご活用ください。また押印後、健康手帳は学校に提出してください。

マスクをつけよう

○マスクの効果



○正しいつけ方



マスクを鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



ひもを耳にしっかりとかける

保健集会を行いました

12月5日(木)に、保健委員会による集会を行いました。今年度の元気向上会議のテーマに関連する給食について劇を通して発表しました。「つつい食べ過ぎちゃう人」「ぶどうパンが苦手な人」「ししゃもが苦手な人」の学校生活を再現し、ちょうど良い量をバランスよく食べることの大切さを紹介しました。バランスの良い食事と適度な運動で、かぜやインフルエンザに負けずに過ごしましょう。



インフルエンザの出席停止期間について

今年の12月中旬より、舞岡小学校でもインフルエンザが流行しています。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」に指定されていますので、出席停止の扱いとなります。医師の指示がなく期間を満たさずに登校した場合は、お迎えをお願いすることになりますので、医師と確認した上で登校するようにしてください。

登校の際、学校からお渡しする「治癒届」を保護者の方が記入し、学校への提出をお願いします。

インフルエンザは一度熱が下がっても、もう一度上がることがよくあるようです。熱が下がったあとも出席停止期間中は毎日検温を続け、もう一度熱が上がった場合は次の解熱から2日間を数えてください。ご不明な点は、養護教諭までおたずねください。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

けがの給付金の請求はお済みですか？

校内や登下校(正規の通学路を通っていた場合)のけがで医療機関を受診した場合には、日本スポーツ振興センター災害給付制度が利用できる場合があります。この制度はけがをしてから2年以内に申請する必要があり、また担当者(担任)が記述する欄がありますので、なるべく年度内に担任または養護教諭までご連絡ください。一度申請をした後、書類が不足して継続分の申請が済んでいない場合も、担任または養護教諭までご連絡ください。



使い古したフェイスタオルやバスタオルがありましたら、お子さんを通じて寄付して下さるとありがたいです。ご協力よろしくお願い致します。