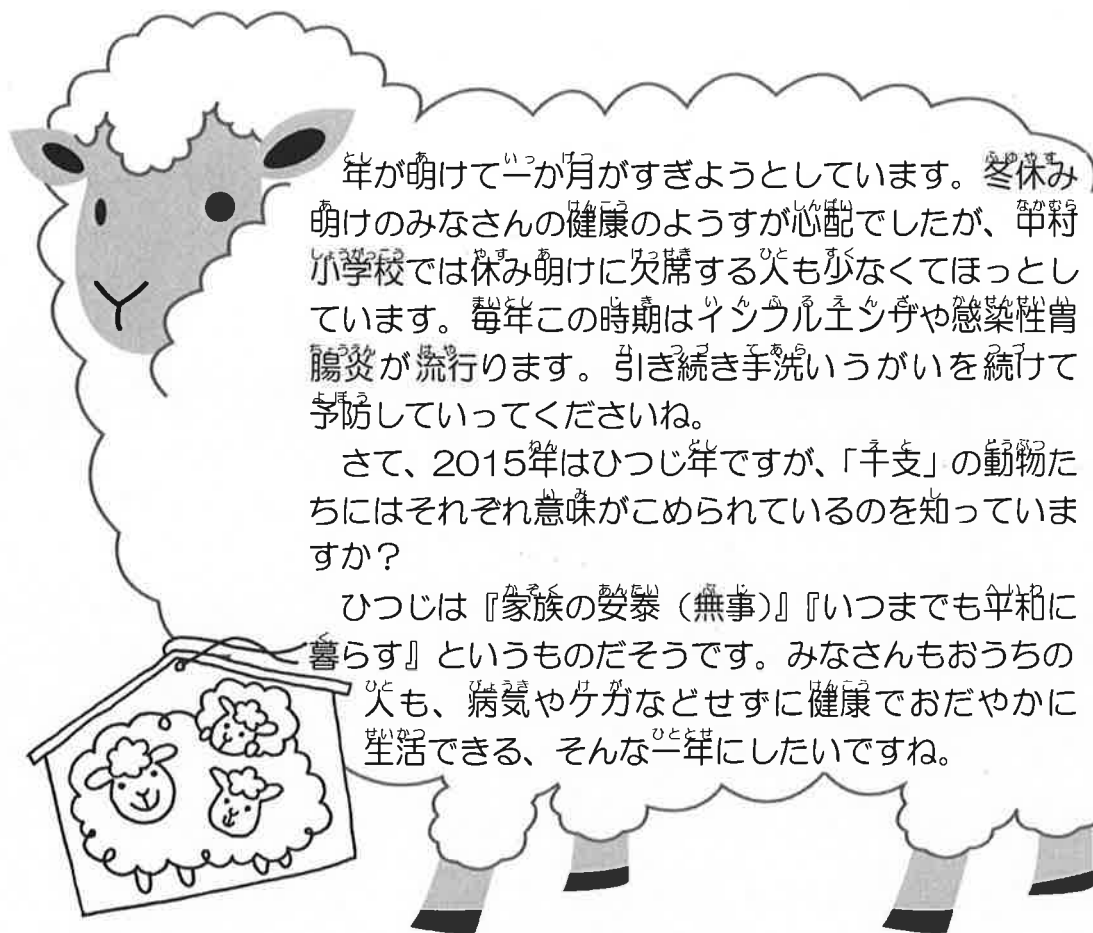


ほけんだより 1月

横浜市立中村小学校
保健室発行
1月号



年が明け、一か月がすぎようとしています。冬休み明けのみなさんの健康のようすが心配でしたが、中村小学校では休み明けに欠席する人も少なくはなっています。毎年この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行ります。引き続き手洗いうがいを続けて予防していきましょう。

さて、2015年はひつじ年ですが、「干支」の動物たちにはそれぞれ意味がこめられているのを知っていますか？

ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和に暮らす』というものだそうです。みなさんもおうちの人も、病気やケガなどせずに健康でおだやかに生活できる、そんな一年にしたいですね。

おだやかに、
ひつじのよつぱら。

あたたかく！



あつで 厚手の服を着こむより、
したぎ 下着とうすめの服で
かさ 重ね着に。

冬の 服装チェック

着ぶくれになっ
ていませんか？



ころぶ原因にもなるので、
寒いときは手袋を。

ポケットに手を入
れていませんか？

動きやすく！



いろいろ使
いすぎで
いませんか？

マフラー、耳あて、帽子…
じゃまにならない範囲で。

こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ

ターゲット：食事

好ききらいが
たくさんある...



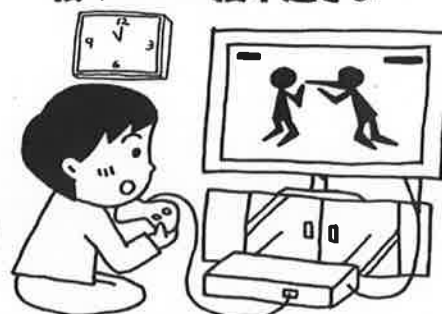
ターゲット：運動

寒い、
めんどくさい...



ターゲット：睡眠

夜ふがして寝不足がみ...



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がかもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切ですよ！

～インフルエンザの出席停止期間について～

原則

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止です。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

おうちの方へ

インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合は、学校からお渡しする治癒届におうちの方の記入をお願いします。感染症にかかった場合は、学校までご連絡ください。

→今月は裏面もあります。