

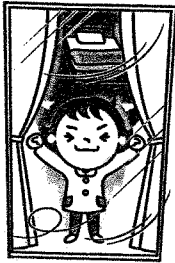
ほけんだより

平成30年11月22日(木)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子



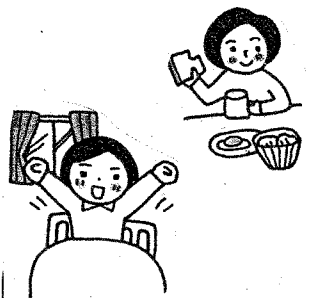
朝晩の気温が下がり、寒く感じられるようになりました。寒いと猫背になり、部屋の中で過ごしたくなりますが、寒い時こそ体を動かして、体をぽかぽかにしましょう。11月30日から12月8日まで、休み時間に「マラソンタイム」があります。みんなで走って、丈夫な体を作りましょう。

☆近隣校で、「インフルエンザA型」による学年閉鎖の報告がありました。登校前の健康観察をし、体調不良時は無理をさせないようにしましょう。また発熱の際には、受診するようにしてください。

マラソン週間が始まります!! 体調は万全ですか?



前日～当日の睡眠・食事をじゅうぶんにとる。



準備運動をしっかりとる。



水分補給・汗のしまつを忘れずに。



汗ふきタオルやハンカチを持ってきましょう!!

☆冬は体が冷えがちこまっているので、急な運動は、けがや体の不調が起こりやすくなります。準備運動が特に大切です。

☆自分のペースで、体調をみながら走りましょう。

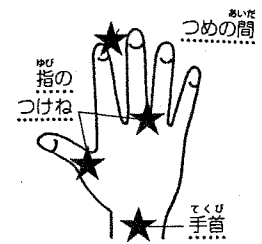
☆途中で具合が悪いなどあったら、無理をせず休みましょう。



健康面でご心配なことがありましたら、お知らせください。また、朝、お子さんの健康観察をして、不調な時には「マラソン」を控えるようお声掛けください。

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行る時期です。

予防の基本は何といっても「手洗い」です。トイレの後、食事の前、外から帰った後など忘れずにしっかり洗いましょう。



手洗いで気をつけたのは、ココ!
●手首
●指のつけね
●つめの間

「体調がわるいな」と思ったら...

●ゆっくり休む



早くねて、すいみんを十分に!

●体をあたたかくする



あせ汗でしめった下着はとりかえて!

●栄養をとる



消化のよいあたたかいものを!

●水分をこまめにとる



脱水状態にならないよう注意!

お家の方へ

☆体調不良等で欠席される場合は、「いつから」「どんな症状か」「受診の有無」を、連絡帳等でお知らせいただくと助かります。御協力をお願いいたします。

☆インフルエンザは出席停止になります。登校を再開するときには、「登校届」をお子さんに持たせてください。(用紙は、学校にあります。また、学校のホームページからもダウンロードできます。)出席停止期間の数え方は下記をご参考になしてください。

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	→							