

ほけんだより
1月

キラキラ☆



平成26年1月8日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室



2014年、今年も高二小の全員が、心も体も元気で過ごせますように。
今年もよろしくお願いします。今年のみなさんの目標は何にしましたか？
目標にむけて一歩一歩前に進み、笑顔いっぱいの年になるとよいですね。
そのためにまずは、かぜをひかないようにしましょう。

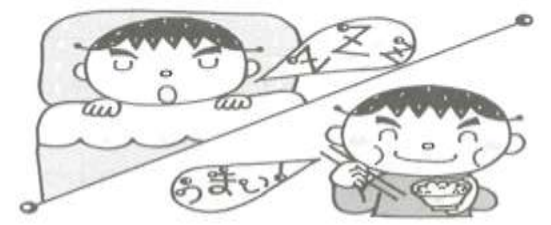
1月のほけんもくひょう

毎日つづける
ことが大切！

よぼう
かぜを予防しよう！

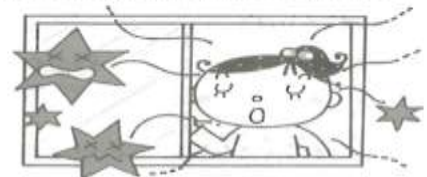


栄養と休養をしっかりとる



体力をつけて抵抗力を高めよう。

1時間に1回、
空気の入れかえをしよう



暖房で乾燥した空気は、
ウイルスがとてもしやすいよ。

外から帰ったら手洗い・うがい



うがいをして乾燥するのを防ごう。

人ごみには
出かけないようにしよう



人ごみにはウイルスがたくさんいるかもしれな
いので必要ないときは人ごみをさけよう。

3学期の発育測定

	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	21(火)	22(水)
1時間目	3－3	4－2	5－2	6－1	1－1	
2時間目	3－1	4－1	5－1	6－3	1－2	2－3
3時間目		4－3	5－3	6－2	1－4	2－2
4時間目	3－2	久我山		6－4	1－3	2－1

※体育着を忘れないようにしましょう。
※髪の毛は頭の上の方で結ばないでください！
※前日にお風呂に入っておきましょう。



もしかしたら、 インフルエンザかも!?



次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



38℃以上の熱がある。



からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)



からだが だるい。



頭が痛い。

【おうちのかたへ】 ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

保護者の皆様へ

日数としては短い3学期が始まりました。3学期は毎年インフルエンザが流行して学級閉鎖になりやすい時期です。日頃の体力作りと、風邪予防の対策を継続することが大切です。学校でも、感染症が流行らないよう、学級で換気をしたり、手洗いうがいを呼び掛けたりしていきますので、ご家庭でも、お子様の疲れがたまらないよう規則正しい生活をお願い致します。また、インフルエンザの診断を受けたら必ず学校にご連絡くださいますようお願い致します。登校届は、医師の診断のもと保護者の方が記入して、登校時にお子様になす持たせてください。登校届は、学校のHPでダウンロードできます。用紙が必要な場合は、学校からお渡しできますのでご連絡ください。ご理解とご協力をお願い致します。