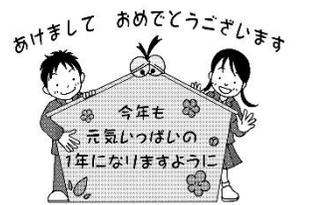




令和2年1月10日  
春江小学校  
保健室

さあ、新しい一年がスタートしました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年はこの年にしたい!」「今年はこのことに挑戦したい!」と、みなさんはどんな目標を立てましたか。そんな目標に向かうために、まずは早ね早起きで元気な体を守りましょう。健康に気をつけて、新たな一歩を元気よく踏み出してほしいと思います。



### 冬休みモードからゆけどそう!

冬休みが終わったばかりですが、お正月モードをひきずっていませんか? 保健室に来る人の話を聞いても、冬休み中の生活リズムのみだから体調をくずしている人もいます。リズムをもどすポイントは『早ね早起き朝ごはん』と『体をしっかり動かすこと』です。規則正しい生活で、学校モードに早めに切り替えましょう!

### お正月気分

からゆけどす

**ステップ 5** 目標を立てる  
大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。がんばろう! やれる! と思える目標を立てましょう

### 5つのステップ

**ステップ 4** 外でからだを動かす  
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

**ステップ 3** 少しだけでも朝ごはんを食べる  
休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

**ステップ 2** 少しの時間ボーっとする  
ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ

**ステップ 1** とにかくがんばって、眠くても起きる  
まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

## インフルエンザの季節です!!

### インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

<b>飛沫感染</b>	感染者のくしゃみやせきと一緒にウイルスを吸いこむ	⇒	<b>マスクをする</b>
<b>接触感染</b>	ウイルスのついたものをさわった手から口や鼻に入る	⇒	<b>こまめな手洗い・うがい</b>
<b>空気感染</b>	空気中にたどようウイルスを吸いこむ	⇒	<b>ひたひたの換気</b>

### こんなつけ方をしていませんか?

**マスク**

鼻が出ている、鼻の横にすぎまがある、あごをおおっていない、あごにかけている

**正しいつけ方**  
マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

## 保健室より!

1月の発育測定を行います。今月は身長と体重を測定します。せいけつ検査も行うので、ハンカチ・はなかみ・つめ切りを忘れずに!

1年生: 15日(水)	2年生: 16日(木)
3年生: 17日(金)	4年生: 20日(月)
5年生: 21日(火)	6年生: 23日(木)

### おうちの方へ

おねがいします



### 朝の健康観察をお願いします

朝は何かとお忙しいと思いますが、起きてきた時、食事の時、支度をしている時など、お子さんにいつもと違う様子がないか少し注意してみてください。

<input type="checkbox"/> 朝、スッキリ起きたか	<input type="checkbox"/> 顔色はいいか元気はあるか	<input type="checkbox"/> 鼻水は出ていないか	<input type="checkbox"/> 食欲はあるか	<input type="checkbox"/> 機嫌はいいか	<input type="checkbox"/> 咳をしていないか
-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

**具合が悪いときは… 必ず体温を測り、体の様子を詳しくみてあげてください。**

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。個人差はありますが、目安として朝から37℃をこえている時や、かぜの症状があり食欲がない時などは、無理をせずに欠席して様子をみていただくことをおすすめします。

### インフルエンザ いつから登校していいの?

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2日** が経過している + 発症後 **5日** が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

ケース1	発症: 1日目, 2日目, 3日目, 4日目, 5日目, 6日目	解熱: 1日目, 2日目, 3日目	登校OK!
ケース2	発症: 1日目, 2日目, 3日目, 4日目, 5日目, 6日目	解熱: 1日目, 2日目, 3日目, 4日目	登校OK!
ケース3	発症: 1日目, 2日目, 3日目, 4日目, 5日目, 6日目, 7日目	解熱: 1日目, 2日目, 3日目	登校OK!

学校は集団生活の場です。ウイルスの感染力が残っているのに登校すると、症状が悪化することはもちろん、感染を広げてしまうことになります。ご協力よろしくおねがいいたします。