



平成29年1月11日

日立木小学校
保健室

あけましておめでとうございます。

みなさん、今年ことしはどんな1年ねんにしたいですか？

いろいろな目標もくひょうをたてたと思いますが、すべての基本きほんは健康けんこうであることおもです。まずは体からだを大事だいじにしましょう。

ほけんもくひょう
1月の保健目標

よぼう
かぜ・インフルエンザを予防しよう

★家をでる前のけんこうかんり★

- ・ 頭あたまがいたい
 - ・ 体からだがだるい
 - ・ 気持ちきもちがわるい
- 体温たいおんをはかってみる。
- ・ 水みずっぽいうんち・なんかいもうんちがでる（げりしている）

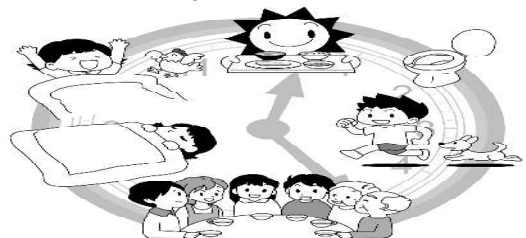


はきそう・気持ちきもちがわるい・はいた・だるい・ごはんがたべたくない
おなかおなかがいたい（ふくつう） → 「いちょうえんおも」になったかもしれない
「いつもとちがう」と思おもったら、おうちの人ひとに必かならず伝つたえましょう。
これらのしょうじょうがあるときは、おいしゃさんでみてもらいま

しょう。

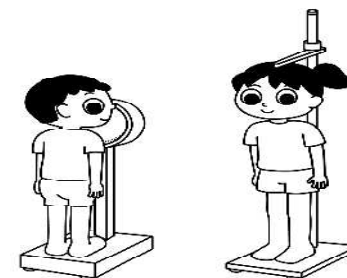
★体のめんえきよく(ウイルスとたたかうちから)をつよくしよう!

- 1 「じゅうぶんな睡眠」
 - * 低学年は、夜9時よるにねる
 - * 中・高学年は、10時よる前にねる
- 2 「栄養バランえいよくスのよい食事」
 - 1日3食いちにちさんしょく、きそくたきそくだだしい食しょくしゅうかん



1月保健行事予定

- 1月10日(火) 第3学期始業式
- 11日(水) 発育測定5・6年
- 12日(木) 発育測定3・4年
- 13日(金) 発育測定1・2年
- 16日(月) 発育測定幼稚園



～保護者のみなさまへ～

(相馬市内の感染症情報)

3学期が始まりましたが、インフルエンザの感染が始まっています。1月10日(火)現在相馬市の小・中学校で、インフルエンザのため出席停止になっている児童・生徒は、26名となっています。

インフルエンザは、いったん流行が始まると短時間に多くの人に感染が広がります。38度以上の熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状のほか風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もあり、非常につらく、しかも肺炎や脳症など重症化する場合があります。インフルエンザの症状がある場合は、必ず病院を受診してください。また、朝の健康観察をお願いします。

★集団感染拡大防止に、

みなさんのご理解・協力をお願いします★

学校は、集団生活の場です。ひとりひとりの健康管理がとても大切です。できる限り**集団感染の防止**に努めなければなりません。

* 症状がひどいのに、登校しますと、本人の回復も遅れ、また、他の児童への感染拡大にもつながってしまいます。

とくに咳がひどいときなどは、ご自宅で安静にしてください。

