

ほけんだより 1月号

楽しかった冬休みも終わり、また学校生活が始まりました。なかなかお正月気分が抜けきれませんが、気持ちを切り替えて2学期後半のスタートを切りましょう。これから寒さが一段と厳しくなってきます。規則正しい生活を心がけ、こまめにうがい・手洗いを行い、しっかりとインフルエンザを予防しましょう。



インフルエンザの流行を防ぐために 登校前に健康チェック



体の調子がおかしいなと思ったら

- 熱を計ってください。(平熱を覚えておいてください。)
- 今日1日の学校生活が元気に送れるかどうか、自宅でしばらく様子を見て登校するかどうか決めましょう。

体の調子が悪いときは



- 早期受診 ⇨ 早めに病院に行き、専門医の指示を受けてください。
- 安静第一 ⇨ 無理をして登校しないで、ゆっくり自宅で静養してください。もう大丈夫と思っても大事をとってもう1日安静にして、体力が十分に回復してから登校しましょう。

欠席、遅刻の時には ⇨ 8時10分までに必ず学校に連絡をしてください。

「咳エチケット」を習慣化しよう

インフルエンザは予防するのはもちろん大切ですが、もしかかったときに他の人につさないようにすることも大切です。自分の飛まつが外に飛び散るのを防ぐ「咳エチケット」を習慣化して感染の拡大をおさえましょう。

マスク



付けるとき

鼻の部分までしっかりとおおいましょう。

外すとき



ひもの部分を持ち、マスクの中央の部分には触れずに外しましょう。 小学保健ニュース No.959付録 ©少年写真新聞社

学校保健委員会のご案内

平成23年度 学校保健委員会を開催します。是非ご参加ください。

- | | | |
|---|-----|--|
| 1 | 日時 | 平成24年1月20日(金) 14:30~15:35 (学習参観が終わった後) |
| 2 | 場所 | 高松市立前田小学校 体育館 |
| 3 | テーマ | 「早寝・早起き・朝ごはん」～基本的な生活習慣の確立をめざして～ |
| 4 | 講師 | 高松市教育委員 児玉令江子先生 |
| 5 | その他 | 1・2年生は5校時までで下校ですが、学校保健委員会に出席される方のお子様については、希望がありましたら15:35まで各教室で自習をしながら待つことができます。学級担任までお知らせください。3~6年生は学校保健委員会に参加します。 |

