



# 1月ほけんだより

高松市立松島小学校 第10号 平成21年1月15日 発行

1月に入り、寒さもますます本格的になってきています。かぜやインフルエンザにかからず、元気な2009年のスタートをきりましょう。

寒いからと言って部屋に閉じこもっているばかりでは、体力が落ちてしまいます。病気に負けない丈夫なからだづくりのためにも、外で遊んだり、ウォーキングなどをお勧めします。

## 今後の保健行事

### 身体測定

身長・体重(全校生)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1月 8日(木) | 2校時: 3年生 |
|          | 4校時: 4年生 |
| 9日(金)    | 2校時: 1年生 |
|          | 3校時: 4年生 |
| 14日(水)   | 4校時: 2年生 |
| 19日(月)   | 3校時: 5年生 |

### 視力検査

1月13日(火)

- |          |
|----------|
| 1校時: 1年生 |
| 2校時: 2年生 |
| 3校時: 3年生 |
| 4校時: 4年生 |
| 5校時: 5年生 |
| 6校時: 6年生 |

15日(木)

※ めがねを持っている児童は、用意しておいてください。

## ～登校前の健康観察をお願いします～

かぜやインフルエンザが流行する時期になりました。1～2月は欠席者が増加し、体調不良で早退する児童も多くなる時期です。そこでお子さまの様子がいつもと違う場合は、体温を測るなどして健康観察をお願いします。

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い | <input type="checkbox"/> 元気がない     |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い  | <input type="checkbox"/> お腹が痛い     |
| <input type="checkbox"/> しんどい  | <input type="checkbox"/> げりやはきけがある |

などの症状がある時は、無理をせずに早めに病院で受診してください。

元気に登校しても、急に体調を崩すことがあります。いつでも連絡がつくように、緊急連絡先の電話番号に変更がある場合は、学校までお知らせください。

裏面もあります

## インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザで学校を休む場合は「欠席」ではなく「出席停止」扱いになります。

病院でインフルエンザと診断された場合は、学校にすぐにお知らせください。連絡があった日から出席停止になります。出席停止期間は、解熱した後2日を経過するまでと定められています。(学校保健法施行規則第20条) 医師の許可を得てから登校してください。

### 健康相談を行いました

小児生活習慣病予防検診の有所見者には冬休み前に健康相談を行いました。そこでは、普段の生活習慣についてお話を聞かせていただき、日常生活で気をつけたら良い点についてお話させていただきました。

春休み頃には、3ヵ月後の経過をみるために、二次検査を受けていただきます。二次検査が必要なお子さまには、病院受診時に必要な書類をお渡しします。

昨年度は、二次検査受診指示者8割の方が受診されて、すべてのお子さまで血液検査結果が改善されています。

# かぜのひきはじめの注意

しょうじょう  
こんな症状があるときは



せきがでる



はなみずがでる



さおけがする



あたまがいたい

この4つをためしてみよう！

① へやの室温と湿度に注意しよう

室温  
20～25℃



湿度  
50%以上でウイルスはふえにくいよ。

③ えいようをとろう



食よくがなくても、なにか消化のよいものを食べよう

② あたたかくして体を休ませよう



むりをせず、からだを休ませることをこころがけましょう。

④ 医師のしんさつをうけよう



「あれ？かぜかな」とおもったら  
はやめに4つのことをためして  
みよう。はやくげんきになるため  
のカギだよ！