

げんきいっぱい



あけましておめでとございます

今年もよろしくおねがいいたします



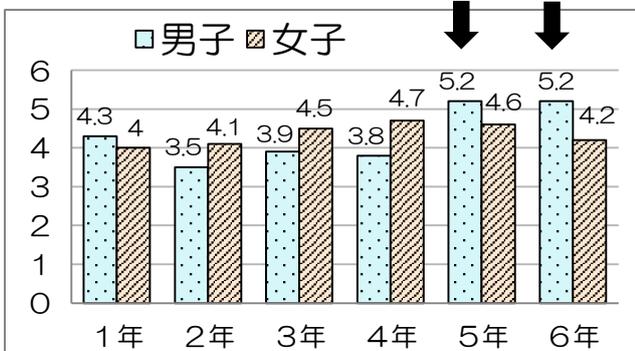
3学期がはじまり、一週間がたちました。みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか？冬休みで生活リズムがくずれてしまった人も、きそく正しい生活を心がけ、しっかりがんばりましょう。小野小では、冬休み前からインフルエンザにかかる人が出はじめました。現在もインフルエンザでお休みしている人がいます。いつ大流行するか予測できないので、各自で予防につとめましょう！

3学期はじめの発育測定結果 と4月からの平均発育量

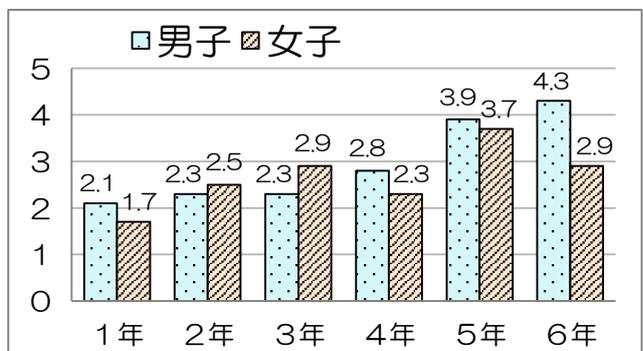
男子 (だんし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	1月	119.8	124.7	129.7	136.5	142.0	148.3
	4月	115.5	121.2	125.8	132.7	136.8	143.1
体重 kg	1月	23.7	26.7	28.0	32.2	37.1	40.8
	4月	21.6	24.4	25.7	29.4	33.2	36.5

女子 (じょし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	1月	117.6	126.0	131.0	135.3	152.1	149.0
	4月	113.6	121.9	126.5	130.6	147.5	144.8
体重 kg	1月	22.0	27.3	29.5	30.7	44.9	41.3
	4月	20.3	24.8	26.6	28.4	41.2	38.4

身長 4月からの平均発育量 (cm)



体重 4月からの平均発育量 (kg)



冬休み中の運動不足や不規則な食事のためか、体重がかなり増えた児童がいます。体重の増減がはげしかった人は、自分の生活をふりかえり、健康的な生活を心がけましょう。

「健康診断の記録」は保護者印を押印の上、1/18 (金) までに学校へ返却してください。

かぜとインフルエンザの予防！ ～うつらない・うつさないために～

かぜとにているけどちがうこのような**症状**が出たら**インフルエンザ**かも

38度以上の**高熱**

全身がだるい

悪寒（ガタガタ震えるような寒気のこと）

関節痛

このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

☆手洗い・うがい

手やのどについたウイルスを取りのぞく。

☆水分補給

病原体の侵入をふせぐ粘膜のはたらきを高める。

☆食事・すいみんをしっかり

体力をつけて、病気に対する免疫力を高める。

☆マスクの着用

口や鼻にバリアをつくる。のどの乾燥をふせぐ。

インフルエンザにかかったときの

出席停止期間の基準

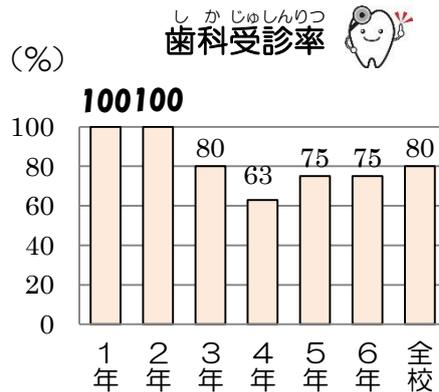
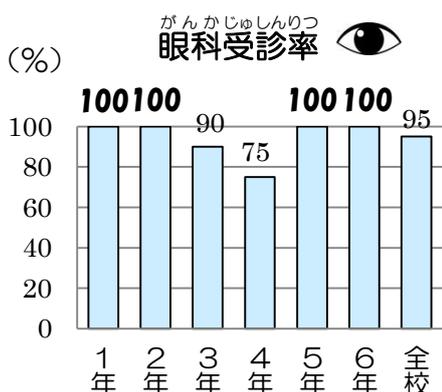
発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは登校できません。



おうちの方へ

毎日市へ感染症の人数報告をしていますので、診断された場合は、まず電話等で早めに学校へ連絡してください。その際、インフルエンザの型についてもお知らせください。**治って登校する際は、「治療証明書」を医師に記入していただき、学校への提出が必要です。**学校に兄妹がいる場合は、兄妹に「治療証明書」を渡します。いない場合は、保護者の方に学校まで取りにきていただくか、学校ホームページ（<http://ono-es.nc.tomioka.ed.jp/>）の「保健室から」よりダウンロードしていただくことになります。ご協力よろしくお願ひいたします。

平成30年度 定期健康診断 受診率 1/10現在



☆治療報告書をまだ提出していない人は、早めに担任へ提出して下さい。