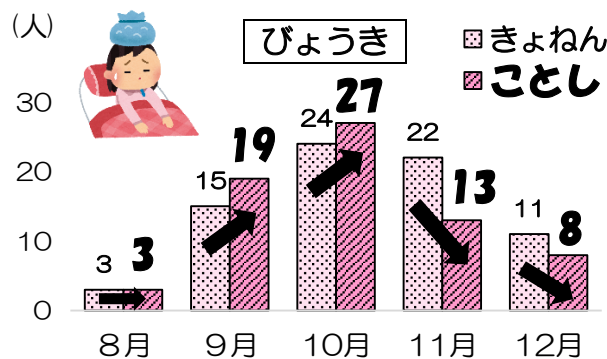
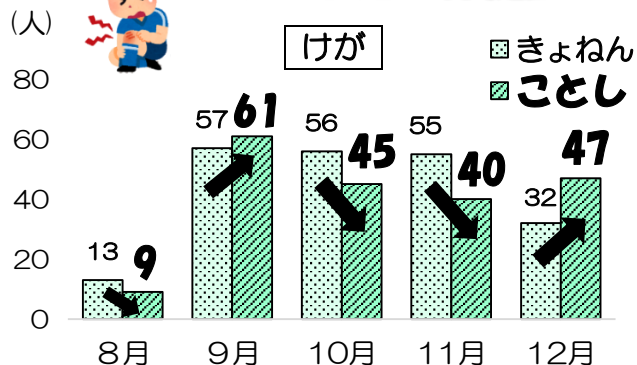




◇2学期の保健室のようす (12/20現在) ◇



集計してみると、**けが**は9月が一番多く、**びょうき**は10月が一番多かったです。12月には、2年生を中心にインフルエンザA型が流行し、出席停止となった人が全校で12人いました。

保健室からの宿題

①ふゆやすみ*はみがきカレンダー

【1/7に持ってきましょう】

②歯科・眼科・整形外科等の治療

【治療報告書を持ってきましょう】

冬休みあけの行事予定

3学期がはじまってすぐ、発育測定があります。

1/8 (水) 全校児童

*体育着 (半そで・ハーフパンツ) をわすれずに着てきてください。

*女子は、かみ型にも注意してください。
(頭の前髪や後ろ髪は注意)

保護者の皆様へ

冬休み中もインフルエンザの流行に気をつけましょう！

インフルエンザと診断されたら

- (1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- (2) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、咳エチケットを徹底しましょう。
- (3) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- (4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (5) 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。



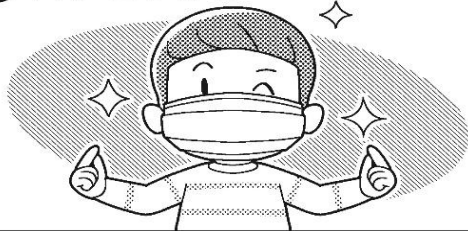
【冬休み中】インフルエンザと診断された場合は、冬休み明けでかまいませんので、連絡帳等で担任まで連絡をお願いします。その際、インフルエンザの型についてもお知らせください。

【3学期～】出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。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きます。

“うまくきたえて”かぜや インフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

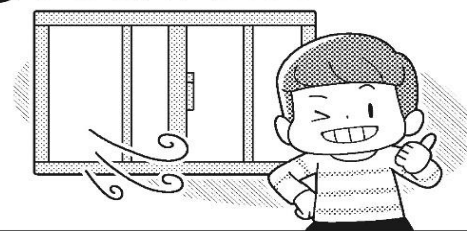
マ スクをつける



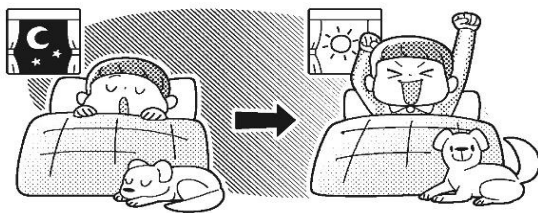
ウ がいをする



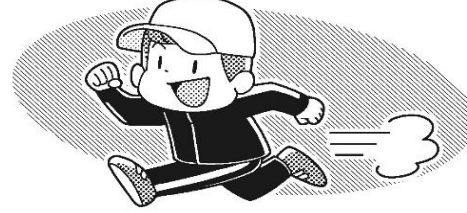
ク うきを入れかえる



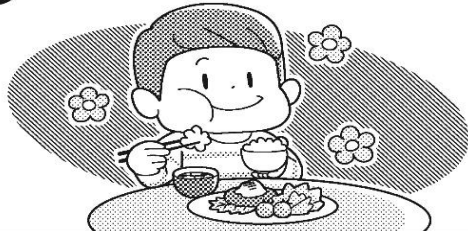
キ そく正しい生活リズムを保つ



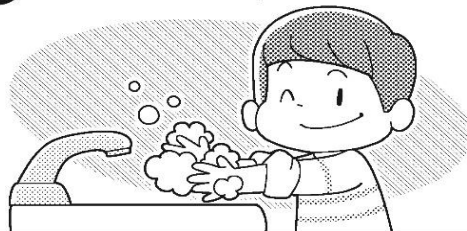
タ いりよくをつける (運動する)



エ いようバランスのよい食事をとる



エ あらいを忘れずに



衣服で調節しよう

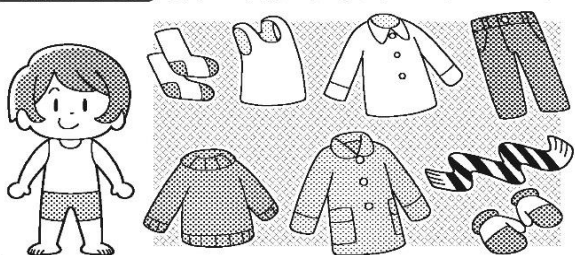
気温や活動内容に合わせて、衣服を調節しましょう。

【例】

外に出るとき 靴下+下着+シャツ+ズボン+セーター+上着+マフラー+手袋

運動するとき 靴下+下着+動きやすい服装

室内にいるとき 靴下+下着+シャツ、セーター+ズボン



冬休み中も 生活習慣を乱さずに過ごそう

冬休み中に不規則な生活をしていると、自律神経が乱れて、休み明けに体がだるくなってしまう。冬休み中もなるべく生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましょう。

