



げんきな子

令和2年1月
浜岡東小学校保健室



あけましておめでとうございます。

2020年が始まりました。どんな1年になるのかワクワクしますね。今年もみなさんが心も体も元気に過ごせるように保健室から応援しています。

かぜやインフルエンザはまだまだ油断できません。自分でできる予防法で、寒い冬を元気に過ごしましょう。



げんきになるカードがはじまります！(1/7(火)~1/13(月))

かぜやインフルエンザの予防には、規則正しい生活をするのがとても大切です。イベントがたくさんあった楽しい冬休みから、心も体も学校モードに切りかえましょう！

※1/13(月)まで調べ終わったら、「がんばったことやこれから気をつけること」を書き、おうちの人に「おうちの人から」を書いてもらいます。1/14(火)に担任の先生に提出しましょう。

ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる
感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)



みなさんは「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？「計画は早めにしかり立てましょう」という意味で、元旦は1月1日の朝のことをいいます。
 今年はどうな1年にしたいですか？「早ね早起きをする」「ゲームの時間を決めて必ず守る」「友達と仲良くする」・・・目標を立てるとやる気が出てきそうですね。

保護者の方へ

- 冬休み明けの生活リズムを整えるために「げんきになるカード」を実施します。1/7（火）～1/13（月）の期間で実施します。お忙しい中申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。
- 今後、校内でかぜやインフルエンザが流行した場合、感染拡大防止のため全員マスク着用という対応をとる可能性があります。ご家庭でマスクをご準備ください。ランドセルに予備のマスクを3枚入れておいていただきたいです。
- 朝、お子さんの健康観察をしていただき、元気がないようでしたら検温をお願いします。体調が悪い場合は、無理をせずご自宅で様子を見てください。その際には必ず学校へご連絡ください。
- 遅刻して登校する場合は、必ず職員室に寄って、職員にその旨を伝えてから教室へ向かうようにしてください。
- 学校でお子さんに、インフルエンザや感染性胃腸炎様症状がある場合、熱が高くなくても早退させることがありますので御承知おきください。

もしかかってしまったら・・・

インフルエンザ



- 病院を受診し、診断を受けましょう。
- インフルエンザと診断されたら、学校へ知らせてください。（「感染症による出席停止のお知らせ」を発行します。）
- 医師の許可ができるまで、ゆっくり体を休めてください。医師から許可が出たら、用紙を持って登校するようにしてください。（医師の許可がでなければ登校することができません。）

◆出席停止の期間◆

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで