

12がっ ほけん だより



浜岡東小学校
保健室

今年もあと少しですね。今年はどうな1年でしたか？コロナウイルスで、学校でもおうちでもいろいろなことが変わり、がまんしたことや、大変だったことがあったかもしれません。それでもみなさんのがんばりで、東小学校では病気の流行がなく、無事に2021年を終えることができそうです。来年もけがや病気に気を付けて元気に過ごしましょう。

楽しい冬休みにするために

冬休み明けの1/6
(木) から1週間、
「元気になるカード」
を使って生活
リズムチェックを
行います！



食べ過ぎに
注意！

3食
しっかり
食べよう

少しずつでも
まいにちうんどう
毎日運動

たっぷり
睡眠
9~10時間！

家でも
感染対策

テレビ・ゲームは
時間を
決めよう

むし歯の治療は終わりましたか？

春の歯科検診の結果、むし歯があった
人で、治療を終えた人の割合は…

70.2% 12/20時点

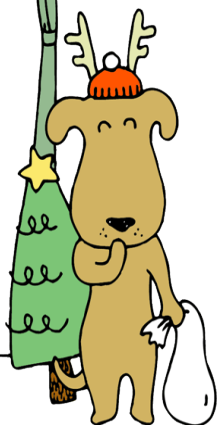
むし歯は放っておいても治りません。
むし歯があった人は一度受診しましょう。
治療を終えたら受診済みの紙を提出し
てください。冬休み中もしっかり歯を
みがきましょう。

1月 身体測定の日程

1月 7日 (金) : 6年生
1月 11日 (火) : 5年生
1月 12日 (水) : 4年生
1月 13日 (木) : 3年生
1月 14日 (金) : 2年生
1月 17日 (月) : 1年生

たんぼぼ

※爪は短く切ってください。



朝の体調チェック6つのポイント

かぜをひいて体調をくずしたり、感染症にかかったりすることが多くなる季節です。できるかぎり早く気づくため、また、感染症を広げないためにも、登校前の体調チェックをお願いします。

- 朝はすっきり起きてきましたか？
- 顔が赤い、青いなど、顔色の違いはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- 下痢や便秘ではありませんか？
- 咳やくしゃみ、鼻水は出ていませんか？
- 元気はありますか？



朝は体温が低く、昼間にかけて上がっていくので、朝の時点で体温が高い場合は、おうちで様子を見てください。（風邪症状は出席停止になります）



インフルエンザの出席停止について

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止の基準について、あらためて御確認をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後、2日（幼児にあたっては3日）を経過するまで」で、以下の表のようにまとめることができます。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠	
3日間	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏠	
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏠	
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏠

☹️ 発熱 😊 解熱 🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。



今年も一年間、毎日の健康観察や提出物、早退のお迎え等、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。少し早いですが、皆さんの御協力のおかげで無事に一年を締めくくれそうなことに安堵しています。来年もどうぞよろしく願いいたします。