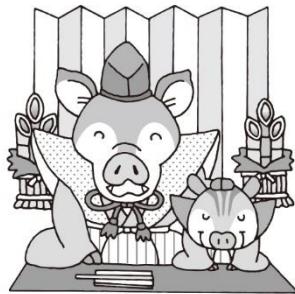


ほけんだよい

平成31年1月8日
篠山市立城東小学校
No.10 保健室発行

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画はキチンと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！手洗いなど、できそうなことから始めましょう。

今年もよろしくお願ひします。



すすめ！

元気っ子のみち

ルール

- ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・1回通った場所は2回通れないよ

A シャキーン！
はやねはやおき

B 体ほかほか！
外あそび

C 毎朝もりもり！
バナナうんち

D 残さず食べるよ！
もぐもぐごはん

E あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

F あははは！
笑ってストレスげきたい

G ふう～つ！
ゆったりおふろいい気持ち

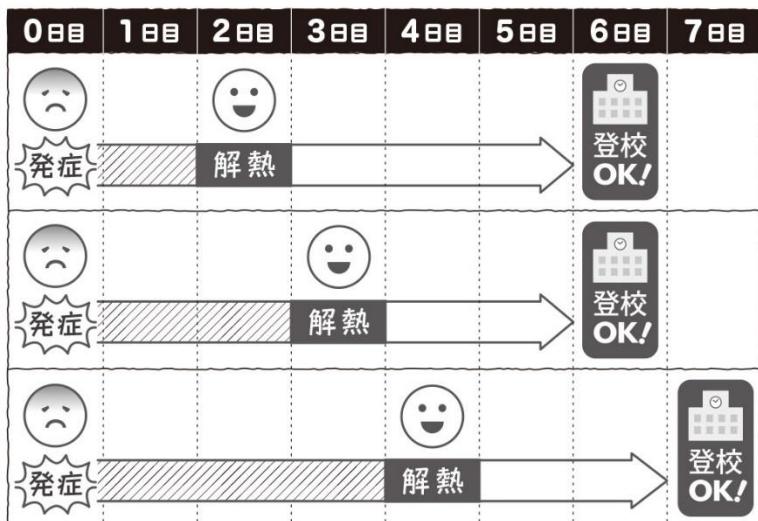
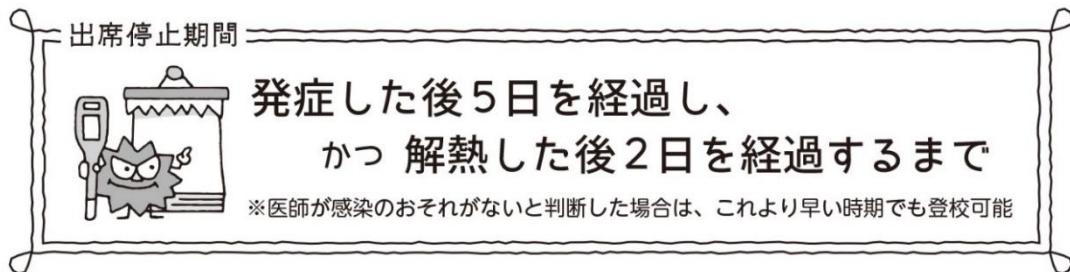
スタート

ゴール

ルール...A→C→B→E→D→F→G

イ ン フ ル エ ン ザ

しゃっせきていし
なぜ 出席停止 なの？



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、
急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、
発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日
くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままで
も2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日
を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するま
では出席停止です。

しない がっこう 市内の学校すでにインフルエンザが流行しています！ご注意ください。