

ほけんだより

令和元年12月3日
丹波篠山市立城東小学校
No.6 保健室発行

カゼ・インフルエンザのシーズンにそなえて

風が冷たくなってきました。本格的な冬がやってきました。今年はいつもとくらべるとインフルエンザの流行が早いようで、市内でもすでに11月から「インフルエンザにかかった」という声を聞きます。



カゼ・インフルエンザ予防のために



てあら
手洗い



うがい



マスクをつける



ひとごみをさける



じゅうぶん
十分なすいみん

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう



インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。

市内の医療機関を受診された場合・・・原則「り患証明書」が発行されるので、登校する際に提出してください。

市外で受診、または「り患証明書」が発行されなかった場合・・・受診した医療機関で発症日を確認していただき、「インフルエンザ登校届」を保護者で記入のうえ提出してください。
※用紙は学校にあります。

すいみんチェック週間が始まります！

** 12月3日(火)夜～12月11日(水)朝まで **

12月11日(水)はマラソン大会です！

マラソンは、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動です。また、苦しさに負けないで走りとおすと、体力ばかりでなく精神力を高めることもできます。

今年も「すいみんチェック」をマラソン練習期間中に合わせて実施します。大会の当日、力いっぱい自分の力を発揮できるように規則正しい生活をして、本番を迎えましょう。

いつも何時に寝ていますか？朝はスッキリと目覚めていますか？朝は自分で起きていますか？「すいみんチェックカード」をつけながら、自分の生活スタイルを振りかえります。

城東小学校のすいみん目標

1.2年生…9じまでねる 3.4年生…9時半までねる 5.6年生…10時までねる

【すいみんチェックカードの記入のしかた】

《おもて面》

睡眠時間	(A) ねたじこく											(B) おきたじこく											(C) あさ、おきたときのきぶん	(D) ねむい	(E) 朝ごはん食べた	時間											
	8時	8時半	9時	9時半	10時	10時半	11時	11時半	0時	0時半	1時	1時半	2時	2時半	3時	3時半	4時	4時半	5時	5時半	6時	6時半	7時	7時半	8時		8時半	9時	9時半	10時	スッキリ	少しわるい	ねむい	おきた	食べた		
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

マークは鉛筆で濃くぬる

9時にねた

6時半におきた

スッキリ、自分で起きた、朝ごはん食べた場合

《うら面》

(5)【せいかつもくひょう】特にがんばりたい「めあて」を具体的にかきましょう。

例えば「9時までねる」と決めたら、どうすれば9時まで寝られるかな？自分の生活の何を変えたら、工夫したら9時まで寝ることができるかを考えよう。

⇒ 例えば、「6時まで宿題と明日の準備をすませて、9時までねる」とか「ゲームやYouTubeは30分だけにして、9時までねる」など。具体的な「めあて」を書きましょう。