



ほけんだより



1月号

★おうちのひととよみましょう。

下妻市立大宝小学校

新年を迎え、新たな気持ちで学校をスタートさせているところだと思います。チャレンジしたいことを見つけたり、昨年の反省を活かしたりすることができるとうれいですね。学習や運動にはげみ、充実した毎日を送るため、自分の健康を守りましょう。

かぜに かからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文にあてはまる絵を下から探し、○のなかにはじめの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう
す 好き嫌いせず、三食食べよう
そ 外から帰ったら、手洗いうがい

し しっかりねむれば、1日元気
せ 咳エチケットをわすれずに



1月の保健行事

- 16日(月) 身体測定
体操服の準備をお願いします。
- 19日(木) 清潔調べ
- 23日(月) 小児生活習慣病予防検診
※4年生の希望者

お家の方へ

毎朝、リーバーでの体温・体調の登録ありがとうございます。これからも継続してご協力をお願いいたします。

また、これからさらにインフルエンザや感染性胃腸炎の流行しやすい季節となります。朝の検温だけでなく、お子さまの健康観察も合わせてお願いいたします。

1月のほけんもくひょう

かぜ・インフルエンザを^{よぼう}予防しよう!

インフルエンザの知識も身に付けて、自分の健康管理にいかそう!

今年は流行が予測されているインフルエンザですが、市内でもインフルエンザの感染が報告されています。

症状：突然に起こる38度以上の発熱、頭痛、結膜の充血の他、筋肉痛や関節痛、倦怠感などの全身症状

感染経路：飛沫感染・接触感染

インフルエンザによるお休みは、新型コロナウイルス感染症と同様、出席停止となります。しかし、感染症の種類に応じて、出席停止の期間が異なりますのでご確認ください。



「発症してから5日が経過し、かつ、解熱してから2日経過するまで」

例1 発症してから3日目に解熱した場合



きりとり

◎健康調査

冬休み期間中、けがや病気にあった方や、からだのことで心配・不安・伝えておきたいことがある方は、下欄に記入し担任の先生または保健室に提出してください。