

ほけんだより

がつごう
12月号

げんき ねん
元気な1年をすごすことができましたか？

じゅうしやませいぶしょうがっこう ほけんしつ
十四山西部小学校 保健室

H30.11.28

2018年も残すところあとわずかとなってきました。

ことは みなさんにとって、どんな1年でしたか。

12月は1年で一番日が短い「冬至」があります。

いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って、

ことは はんせい らいねん もくひょう た
今年の反省をしながら、来年の目標を立ててみましょう。



きせつ
インフルエンザがはやる季節です！

たいちょうかんり じゅうぶんき
体調管理に十分気をつけましょう！

しょうじょう
インフルエンザの症状は…



はつねつ
発熱



よほうほう せき・鼻水



かんせつ いた
たまに関節の痛み

インフルエンザの予防法は…

てあら きょうしつ くうき い か
手洗い・うがい・教室の空気の入替え

なか てあら いちばんよぼう こうか そと あそ あと
中でも、手洗いが一番予防に効果があります。外で遊んだ後、

きゅうしょく まえ あと せっ つか
給食の前、トイレの後、石けんを使っていねいに手洗いをしま
しょう。



＜今月の保健行事＞

むり しぶん はし
無理せず自分のペースで走り
ましょう

12 / 4 (火) こうないじきゅうそうたいかい ぜんこうじどう
校内持久走大会 全校児童

12 / 5 (水) はついくそくてい 1・2・6ねん
発育測定 1・2・6年

12 / 7 (金) はついくそくてい 3・4・5ねん
発育測定 3・4・5年



かんせんせい い ちょうえん き 感染性胃腸炎に気をつけて

ウィルスや細菌が原因となって、おう吐や下痢などの症状が

で かんせんしょう ひと とぶつ しぶん
出る感染症です。人がはいてしまったおう吐物から、自分にうつることがあります。

おう吐物の片付けは先生たちがします。決しておう吐物にさわらないようにしましょう。



ほごしゃ
保護者のみなさまへ

しゅっせきていし
インフルエンザは出席停止のあつかいです！！

インフルエンザにかかった場合は、必ず学校へご連絡ください。

インフルエンザの出席停止期間の基準は、

はっしょう あといつか けいか げねつ あとふつか けいか
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

【インフルエンザによる出席停止の期間の例】

れい はっしょう ごふつかめ げねつ ばあい
例：発症後2日目に解熱した場合

すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび	げつようび	かようび
水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
はつしょう 発症	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	しゅつせき 出席
		げねつ 解熱	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目		かのう 可能

ただし、医師が感染のおそれがないと認めた場合には、出席可能です。

