



# 1月のほけんだより

今年もみんなが健康でありますように!



R2.1.10

明和小保健室

今年もよろしくお願ひいたします。生活リズムは戻って来たでしょうか？ 都城市内ではインフルエンザが流行しています。明和小では、冬休みにかかった人も多かったようですが、まだ罹患者がゼロにはなっていません。今週末から3連休です。出かける人も多いかと思ひますので、予防をしっかりと行ひ、元気にこの冬をのりきりましよう。

おうちの方へ  
お願ひ!

## インフルエンザについて ご家庭でも健康管理をお願いします!

学校でも予防と子どもたちの健康管理には十分配慮していきまますが、ご家庭でも健康管理をよろしくお願ひします。また、マスクの着用にもご協力をお願ひいたします。

## からだのふちょう「インフルエンザ」かも?

●あたまがいたい



●38℃をこえるたかいおつ



●さむけがする



●きんにく・かんせつのいたみ



朝、調子が悪いときは、無理をせず、学校は休みましよう。

## インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

あたら  
新しい年を  
げん  
元気に  
す  
過ごすために

# こんなことにちゅーい!

**Aさん**

いってきまーす

時間がなから  
朝ごはんを食べずに...

**ちゅーい!!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

いただきまーす

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに...

**ちゅーい!!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも...

**ちゅーい!!**

好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

まだ寝ないよ

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから...

**ちゅーい!!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

うんちは体からの  
おたよりです!

バナナうんち    コロコロうんち    ピシャピシャうんち

ちょうしがいいです!  
やさいもたべようね  
おなかがひやしたかも!

**ゲームやスマホ、タブレットに  
依存していませんか?**

- ゲームやスマホ、タブレットがないとイライラしたり、不安になる
- ゲームやスマホ、タブレットを使いすぎて睡眠時間が減った
- 朝、なかなかおきられず、学校に遅刻したり、朝ごはんを食べる時間がなくなった

**△あてはまる人は要注意です  
時間を決めて使いましょう!**

**コントロール**

怒りを  
上手に  
深呼吸する  
ゆっくり数を数える  
その場から離れる  
楽しいことを考える