



げんき



よくかんで
食べよう!

ほけんだより NO. 135 H31. 1. 8 川本南小学校保健室



新たな気持ちで心も体も元気にスタート!!

新しい年がスタートしました。みなさんのかなえたい目標は
なんですか? みなさんが目標に向かって進むことができるよう
体と心の健康を応援していきますので、よろしくお祈いします。



うがい・水分
補給用に温かい
お茶を入れた
水筒を持って
きましょう!

これから『インフルエンザ』のピークシーズンに入ります!

昨年度、川本南小ではインフルエンザが流行してしまい、学級閉鎖
になったクラスがありました。今年度は1クラスも学級閉鎖にならない
ことを願っています。石けん手洗い・うがい・マスク・教室の換気をしつ
かりしてウイルスを撃退しましょう。



『感染性胃腸炎』にも気をつけて!

感染性胃腸炎は感染力がとても強い病気です。おう吐物や下痢便には大量のウ
イルスが含まれていますので、素手で触らないように、使い捨てゴム手袋をして(な
ればビニール袋やレジ袋を手にはめて)、マスクをしてかたづけます。塩素系消毒
薬(台所用漂白剤)でしっかりと消毒をして、周りの人への感染をストップさせ
ます。家族で、次から次へと感染してしまうこともめずらしくありませんので、
いざというときにあわてないようにしておきましょう。



出席停止期間は感染拡大防止のため、必ず、守ってください!

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

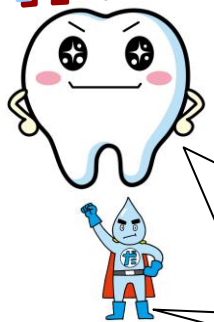
発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

からだ
体からの今年のおねがい!



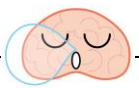
歯です!
 食事の後には、**歯の表面に歯こう（プラーク）**ができます。歯こうは、**ばいきんのかたまり**です。なので、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。そして、寝ている間は、歯をむし歯から守ってくれる**だ液**が減り、特にむし歯になりやすいのです。ですから、食事の後や、寝る前には必ず歯をみがいてくださいね!

だ液のはたらきってこんなにすごいですよ!

- ① 歯の表面を洗い流す。
- ② ばいきんの活動をおさえる。
- ③ だ液に含まれるカルシウムによって、溶けだした歯の表面を直す。



脳です!
 みなさんが元気に活動できるように、体のあちこちに命令を出したり、みんなが学習したことが記憶に残るように働いたりしています。休めるのは、寝ているときです。だから、夜遅くまで起きていないで早く寝てくれるとうれしいな!



目です!
 みなさんが長い時間ゲームをしたり、パソコンやタブレット、スマホなどの画面を見たりしていると、まばたきが減って目が乾くし、たくさん目を使われて疲れています…30分続けたら目を休めてほしいです。

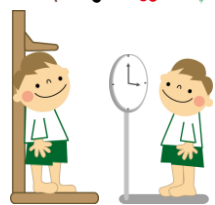


そして、心配なこと、困っていること、悲しいこと、つらいこと、イライラすることがあって心の元気がないときには、一人で考えこまないで、家族や先生、友達に話してみましょう。



1月の保健行事予定

9日 (水)	身体測定	1・2年
10日 (木)	身体測定	3・4年
11日 (金)	身体測定	5・6年・ことり学級



* 身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。