



# げんき



はえたばかりの  
おとなは  
大人の歯を  
たいせつ  
大切に！

ほけんだより NO. 136 H31. 2. 1 川本南小学校保健室

## ウイルスおにをシャットアウト！！

かわもとみなみしょうがっ  
川本南小で1月にインフルエンザにかかった人は31名です。  
しなほかがっこうくらこん  
市内の他の学校と比べ、今シーズンのインフルエンザの流行は  
はやかいし  
やや早い開始となりました。今のところ、学級閉鎖は2年生と3  
ねんせい  
年生ですが、大流行にならないよう「石けん手洗い・うがい」「マ  
スク着用」「換気」などの予防に、引き続き力を入れていきます。



げんざい りゅうこうちゅう  
現在、流行中のインフルエンザ、まだ油断できない感染性胃腸炎は、感染力が非常  
つよ いし しんだん ばあい しゅつせきていし  
に強く、医師から診断された場合は『出席停止』になります。感染が広がってしまわ  
ないよう一人一人が **自分でできること** をしっかりやってみましょう。

### 自分でできること①

### せっ てあら 石けん手洗い・うがい

がいしゆつ あと た まえ  
外出した後、食べる前、トイレの後はしっかり、ていねいに  
石けん手洗いを！



### 自分でできること②

### せき 咳エチケット（マスクの着用）

せきで  
咳が出るのにマスクをしていないと、もし自分がインフルエンザにかかっていた  
ばあい まわ かんせん  
場合には周りの人に感染させてしまいます。咳が出るときはマスクをしてください。



### 自分でできること③

### ひとこ 人混みをさける

おおぜい あつ  
大勢の人が集まるところは、感染する危険性が高くなりますので、人混みを避けるよ  
うにしましょう。どうしても、出かけなければならないときは、マスク・石けん手洗  
い・うがいを忘れずに！



### 自分でできること④

### はやね はやお あざ 早寝・早起き・朝ごはん+運動

ウイルスに負けない丈夫な体をつくるには、きちんとした生活リズムと体を動か  
かすことが欠かせません。学校がある日はもちろん、休みの日も心がけましょう。

### 自分でできること⑤

### かんそうぼうし 乾燥防止

あたたかいお茶やお湯を入れた水筒を学校へ持って来るようにしましょう。うが  
いはもちろんですが、水分補給もできるので、のどや鼻の粘膜が乾いて、ウイルス  
が体内に入りやすくなることを防ぎます。水筒は、やけどをしない程度の温度にし  
ましょう。





## 感染拡大防止のため よろしくお願ひします！

朝から体調が悪く、「**インフルエンザ**」や「**感染性胃腸炎**」などの感染症の疑いがある場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。

### **インフルエンザの出席停止期間**は

**「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」**です。

発症した日を0日とし、翌日から1日目、2日目…5日目、そして、解熱した日を0日とし、翌日から1日目、2日目と数え、**両方の条件の日を経過した日**となります。お間違ひのないようお願いいたします。

例：2月2日（土）発症、4日（月）解熱の場合、発症後5日目が7日（木）、解熱後2日目が6日（水）です。**両方の条件の日を経過した日**が登校可能日となりますので、8日（金）から登校できます。

### **感染性胃腸炎の出席停止期間**は、**医師の指示**に従ってください。

## みんな大きくなりました！ \* 3学期身体測定結果 \*

4月と比べると、身長では1年男子、5年女子、6年男子で、体重では5年女子、6年男女の成長が目立っています。

「健康カード」を返しますので、おうちの人と一緒に自分の成長の様子を確認しましょう。

今回、身長の伸びに対して体重が増えて肥満度が上がった人は、すすんで体を動かして身長と体重のバランスを元にもどすようにしましょう。

		身長(cm)	4月からの増加(cm)	体重(kg)	4月からの増加(kg)
1年	男	120.5	5.2	25.5	2.8
	女	120.6	4.2	23.4	1.8
2年	男	125.8	4.4	25.8	2.5
	女	126.8	4.1	25.3	1.9
3年	男	133.8	4.4	30.8	2.9
	女	132.3	4.5	31.2	3.0
4年	男	136.0	3.1	32.3	3.2
	女	139.5	4.9	33.4	3.6
5年	男	144.8	4.9	42.2	3.6
	女	146.3	5.8	37.7	4.4
6年	男	152.8	5.9	42.8	4.9
	女	150.6	3.9	43.0	4.2

## おうちのかたへ\*\*\*\*\*

☆各学年で「**性に関する指導**」が始まります。

「性に関する指導」は心身の発育・発達と健康などに関する知識を身に付け、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを目的としています。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願いいたします。また、お子さんから話が出たときには、ぜひ、良い機会として温かい言葉をかけたり、相談にのってあげたりしていただきたいと思います。

