

5. 12. 4
岩瀬小
保健室

この冬、本校ではインフルエンザが猛威を奮っております。早寝早起きをして、バランスよく三食しっかり食べて免疫力を高めましょう。また適度な運動をして丈夫な体づくりを心掛けましょう。そしてもうすぐ冬休み。元気に楽しい冬休みを過ごせるよう、手洗い・うがい・密を避けるなど予防を心がけましょう。

保健目標



生活環境から健康を整えよう

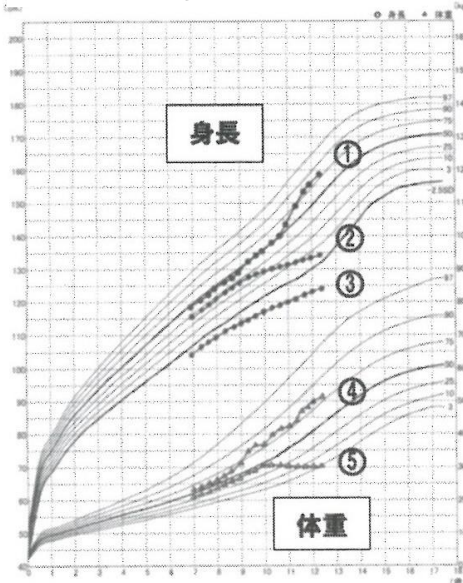
大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目も整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも！
一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

成長曲線について



「学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令」では、学校で行う健康診断について「成長曲線」を積極的に活用することが奨励されています。羽生市では令和元年度より該当児童に通知することとなりました。

<身長>

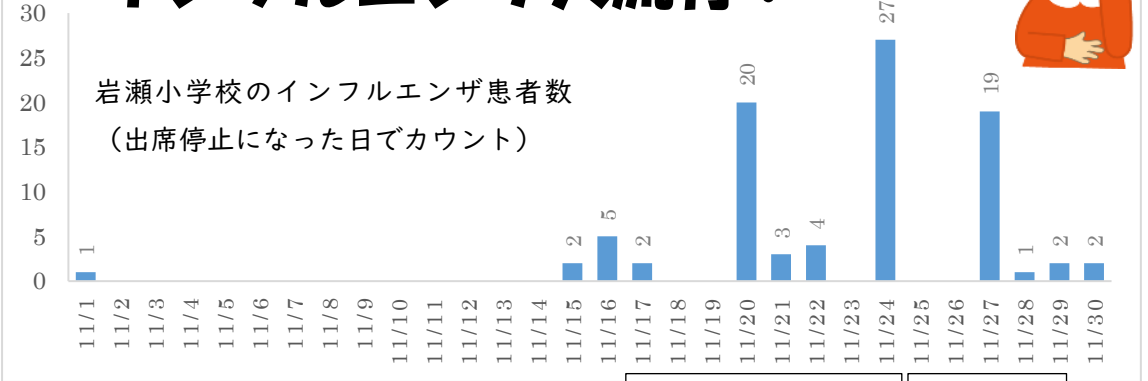
- ①身長の伸びが異常に大きい場合
- ②身長の伸びが極端に小さい場合
- ③極端な低身長(-2.5SD以下)

<体重>

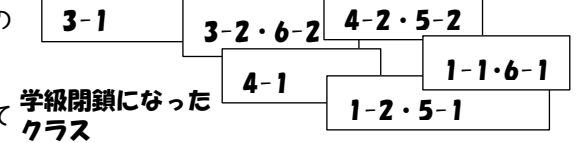
- ④進行性の肥満
- ⑤進行性のやせ

上記のように成長曲線から離れた傾向が見られた児童は、手紙を配付します。(なお、以前お知らせした児童には配付しません。)

インフルエンザ大流行！



11月後半からの本校のインフルエンザの状況です。A型がほとんどだったようです。インフルエンザの基本事項について、改めて確認をお願いします。



主な症状

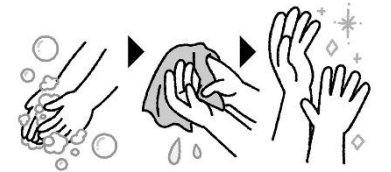
- 範囲…全身にみられる
- 鼻水…遅れて出る
- 筋肉痛…強い
- 進行…早い
- せき…多い・強い
- 関節痛…強い
- 発熱…38度以上
- 頭痛…強い
- 倦怠感・寒気…強い



出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「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」出席停止と定められています(※この間は欠席扱いになりません)。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いでず



ハンカチは、身に付けよう！

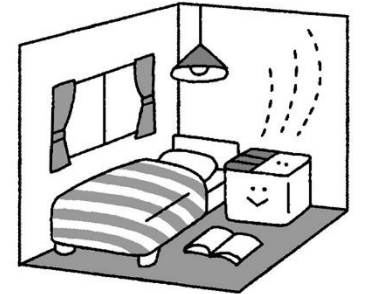
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)