

ほけんたより 1月



令和6年1月10日
 小金井市立前原小学校
 校長 小柳 政憲
 養護教諭 山本 桃

2024年ねんがスタートしました。今年ことしはどんな一年いちねんにしたいですか？
 去年きょねんの自分じぶんをもう一度いちどふりかえり、「今年ことしは〇〇がしたい!!」と、新しい目標あたらしくひょうをたてる良い機会よききかいです。
 新しい目標あたらしくひょうを作ってチャレンジつしていきましょう。
 今年ことしも皆さんが元気げんきで健康けんこうな生活せいかつを送るおくことができるよう、情報じょうほうを伝えてつたえたいと思います!!

1月の保健目標

冬を元気にすごそう!!



冬休みふゆやすみを終えて、生活リズムせいかつがくずれていませんか？

早起き

朝あさの光ひかりを感じると覚醒かくせいを促うながす脳内物質のうないぶつのセロトニンせろとにんが分泌ぶんぶんされ、日中にちちゆうに活動かつどうしやすくなります。

早寝

睡眠すいみんは、疲れつかを取つたり、体からだを成長せいちゆうさせたりします。夜よるは早く寝ねて十分な睡眠すいみんをとりましょう。

朝ごはん

夕食ゆうしょくでとったエネルギーあさは朝あさには残のこっていません。午前中ごぜんちゆう、元気げんきに活動かつどうするために、朝食ちゆうしょくをとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!

おやすみ～
 睡眠不足すいみんふそくにならないように決めた時間きめたじかんを守りましょう。

朝ごはん3つのスイッチ

保護者の皆様
 文部科学省「全国学力・学習状況調査」の結果によると、毎日朝食を食べる子供はそうでない子供に比べ、学力調査の平均正答率が高い傾向があることがわかっています。

からだを動かす
スイッチ

活動モードに切り替わります

あたまを目覚めさせる
スイッチ

勉強に集中できます

うちを出す
スイッチ

腸の動きを活発にします

朝食を食べることは、子供たちが安全で楽しい学校生活を送る上で、良い効果がたくさんあります。保健室に来室する子供の中には、朝ご飯を食べたか聞くと、「時間がなくて食べられなかった。」や「いつも食べてきていない。」と答える子がいます。何も食べずに登校することがないように、ご協力をお願いいたします。

アデノウイルス感染症に注意してください。

最近、例年夏に流行するアデノウイルス感染症と診断される児童が増えています。アデノウイルスにはいくつか種類があり、下記の感染症の場合は出席停止となり、「登校許可書」が必要になります。医療機関でアデノウイルスと診断されましたら、医師に必ず「感染症名」と「出席停止期間」を確認し、担任までご連絡くださいますよう、お願いいたします。（登校許可書は学校にありますので、医療機関で記入していただき、学校にご提出ください。）

《咽頭結膜熱》 プール熱

出席停止期間：主要症状が消失した後2日経過するまで



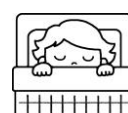
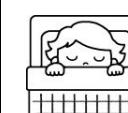
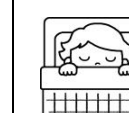
《流行性角結膜炎》 はやり目

出席停止期間：全身状態が安定し、医師により集団生活に支障がないと認めるまで






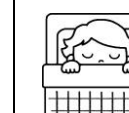
=====**インフルエンザの出席停止期間**=====

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

例) 発症後2日目に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後 1日目	 解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能

例) 発症後4日目に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後 1日目	解熱後 2日以内 登校不可	登校可能

インフルエンザと診断された場合は、すぐに担任に連絡をしてください。インフルエンザの出席停止期間が終了しましたら、「再登校届」を保護者の方がご記入の上、登校させてください。

※「再登校届」は学校ホームページよりダウンロードできます。

少しでも体調が悪いと感じたら、無理に登校せず自宅で様子を見てください。感染や感染拡大を防ぐため、インフルエンザ症状、又は風邪、その他感染症の症状を訴えたお子さんは、早期回復できますようご家庭に連絡をし、迎えに来ていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。なお、インフルエンザは、熱が下がっていても体の中にはまだウイルスが存在しており、周りの人にうつしてしまう危険があります。出席停止期間を必ず守って元気になってから登校してください。

☆身体測定のお知らせ☆



10日(水): 4年生 12日(金): 3年生 15日(月): 2年生

17日(水): 1年生 18日(木): 6年生 19日(金): 5年生

※体育着を忘れずにお願いします。

保健カードにてお知らせいたしますので、ご確認の上、押印をお願いいたします。

同時に、“排便とトイレの使い方” について保健指導をします。

●緊急連絡先(携帯番号など)や保険証など“保健調査票”の記載事項に変更がありましたら、お知らせください。

