

ほけんだより

平成 30 年 1 月 24 日 No.16
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

がつ 1月のほけん目標
もくひょう
た もの けんこう
食べ物と健康について
かんが 考えよう

3 学期生活しらべ「リズムある生活」



御協力ありがとうございました！

リズムある生活の取組を、1 月 11 日(木)から 17 日(水)まで行いました。意識してリズムある生活を送っていた児童が多く、「規則正しい生活が送れた」や「朝ごはんをしっかり食べられた」という感想を書いている児童がいました。

しかし、朝の排便が身についていない児童が多くいます。人それぞれ排便の習慣はありますが、朝食をしっかり食べることで排便が促されます。

裏面に生活点検の結果を掲載していますので、生活習慣をもう一度見直すための資料として活用していただければと思います。お忙しい中、生活調べに御協力いただきありがとうございました。



就寝時刻を学年別に集計して、毎日保健室前に掲示しました。

インフルエンザによる出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、「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」です。治療薬の効果による解熱後も感染の可能性が増えることから、流行の拡大を防ぐため、また確実な回復に努めるため、等の考えに基づいて決められています。病み上がりは体力・抵抗力が低下しており、他の病気にもかかりやすい状態です。御家庭でも安静にさせていただきますようよろしくお願いいたします。また、インフルエンザと診断されましたら、学校までお知らせください。



例	発症日 (0 日)	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
発症後 1 日目に 解熱した場合	熱 	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日以内のため 出席停止	発症後 5 日以内のため 出席停止	登校可能	
発症後 2 日目に 解熱した場合	熱 	熱 	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日以内のため 出席停止	登校可能	
発症後 3 日目に 解熱した場合	熱 	熱 	熱 	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	