

ほけんだより

～すくすく～



1月の保健目標
冬を健康にすごそう

*お家の方といっしょに読みましょう。

インフルエンザが流行しています！！

風邪やインフルエンザ流行しやすい季節になりました。現在加賀市の学校でも、3校が学級閉鎖となっています。黒崎小学校では、今のところ、インフルエンザにかかった人はいませんが、今週に入り、風邪を引いてお休みをする人がでてきました。土日の外出は、マスクをしたり、体調が悪い人は、お家でゆっくり休養しましょう。学校では、予防のため長休みに、児童全員でうがい薬を使用して、うがいをしています。お家でも、引き続き、手洗い・うがい・睡眠・栄養などに気をつけて、予防に努めましょう。



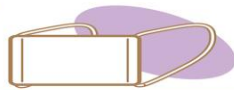
みんながよく知っているかぜ予防 もう一度確認！

①規則正しい生活をする。(免疫力アップ↑)

(睡眠をたっぷりとり、3食きちんと食べる。)

②手洗い・うがいをする。(ウイルスは手から体へ)

③出かけるときはマスクをする。



～保護者の方へ～

風邪やインフルエンザの流行しやすい季節になりました。登校する前、お家での健康観察を引き続きよろしくをお願いします。

□前日の夕食及び今朝の朝食の様子（食欲は十分ありますか？） □朝すっきり目覚めましたか？

□朝の準備に時間がかかりませんか？ □元気がありますか？ 等いつもと違った様子が見られた場合、朝の検温をお願いします。（熱がある場合の登校は控えてください。）

*病院で「インフルエンザ」と診断されたら、必ず**学校まで連絡**をお願いします。

インフルエンザは、「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**」は、出席停止となります。（主治医とご相談ください。）

※なお、インフルエンザの場合のみ『**証明書**』の提出は**不要**です。保護者の方の連絡のみで**出席停止**（＝欠席にはならない）となります。