

ほけんだより

令和3年1月8日(金)

大阪市立福島小学校 保健室

1月のほけんもくひょう ☆^{さむ}寒さに^ま負けない^{からだ}体をつくろう☆

あけましておめでとうございます。楽しかった冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。冬休みは健康にすごせましたか? 「はやね・はやおき・朝ごはん」で、生活リズムを元にもどして、今年も健康にすごしましょう。コロナやかぜインフルエンザにかからないように、「うがい・手洗い」「すいみん」「かんき」もしましょう。

1月のほけん行事

12日(火) 発育測定 1・2年 15日(金) 発育測定 4・5年
 14日(木) 発育測定 3・6年

運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



びようきま 病気に負けない
たいりよく 体力がつく



よる 夜しっかり眠れて
まいにちきぶん 毎日気分もすっきり



つか 疲れにくい
からだになる



ひまん 肥満や生活習慣病の
よぼう 予防になる

ぐあい わる 具合が悪いときは



ゆっくり休もう

かんせんよぼう 感染予防のキホン!



たいないどけい 体内時計をリセット!

てあら 手洗いのポイント



せけんをしっかりと 泡立ちます。



手のすみずみまで 洗います。



あわや汚れを しっかり洗い流します。



せいけつなハンカチや タオルでふきます。

おうちのかたへ

保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「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」出席停止となります(学校保健安全法および同施行規則による)。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。

(参考文献 健康教室)

