

### R3. 1. 7 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

「かぜやインフルエンザを**よぼう**しよう」

あけましておめでとうございます。新しい年の始まりです。気持ちも新たに一日一日を積み重ね、楽しい一年にしたいですね。日々の生活の土台となる心と体が健康やかであるよう健康づくりもしていきましょう。今年のかぜやインフルエンザに加え、新型コロナウイルスもあります。引き続き、予防に十分に心がけましょう。



## 運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



びょうき まげない  
**病気に負けない**  
 たいりよく  
**体力がつく**



よる ねむ  
**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 せいかつしゅうかんびょう  
**肥満や生活習慣病の**  
 よぼう  
**予防になる**

**●たてた目標、実行に変えるには？●**

★**作業興奮**…手足を動かしたり、何かを考えたりすることで、脳が刺激され、そして、集中力の元である「ドーパミン」という物質が分泌されることにより起こる。

★**やる気がなくても作業を開始する。**  
 その作業をすぐに始められる環境をつくる。  
 ・とりあえず教科書やノートを広げる。  
 ・とりあえず勉強机の前にすわる。

★**作業が途中で止まらないように気をつける。環境づくり**  
 →携帯電話（スマホ・テレビ・ゲーム）などを遠ざける。

べんきょう なん  
**勉強も何でも、**  
 けんこう  
**健康づくりも、まず**  
 は「とりかかる」こ  
 だいじ  
**と大事なんだね。や**  
 ってみてね!



# インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校可能
出席停止期間	→							

\*本年度は、新型コロナウイルス感染症の予防の面から「季節性インフルエンザ」と診断された場合は、決められた期間、自宅で休養し、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過」後、保護者が「インフルエンザ治療報告書」を記入し、再登校の際、学校に持参することになりました。

## 出席停止期間のわけ（発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過）

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが体内に残ったままでもすぐに熱が下がることがあります。その場合、解熱後2日を経過しても感染力が残ったままになります。また、解熱後2日程度するとウイルスが体内に残っている割合がだいぶ低下し、感染力がほぼ心配ないようになるためです。

\*「インフルエンザ治療報告書」は神田小学校のホームページからダウンロードすることもできます。

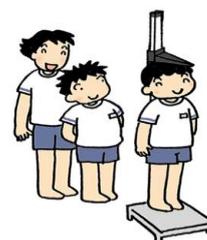


## おうちの方へ

### ◎1月の身体測定について\*

測定の結果、ご家庭にも様子を見ていただいた方が良いでしょう。個別にお知らせします。今年度の測定は今回が最終です。測定結果は、健康手帳に記入し、ご家庭に配付します。

	1限	2限	3限	4限
1月 8日 (金)		あすなろ1・4年		
1月12日 (火)	6の1	1の2	2の2	
1月13日 (水)	5の2	4の1		3の1・3の2
1月14日 (木)	5の1		6の2・2の1	4の2
1月15日 (金)				1の1



※ **児童のみなさんへ…体操服持参・髪の長い女子は、髪を耳の下でしばってきましょう。**

### ◎3学期、生活リズムカード点検を行います\* 1月25日(月)～29日(金)

今回は下校後の生活が中心です。テレビやゲーム・インターネットなどメディアの時間は、1日2時間くらいまでがよいです。就寝時刻の目安は低学年は9時、高学年でも10時頃です。お子さんの心身の健康や健やかな成長のために、メディアの時間や就寝時間などご家庭で協力・工夫や声かけなどし、目標が守れますよう、よろしくお願ひします。

### ◎スクールカウンセラーの相談日について\*

1月の相談日は、15日(金) 9時30分～12時30分、13時～16時、19日(火) 13時～16時です。15日は後で追加され、空いています。19日は既に全部予約済みでキャンセル待ちです。2月は2日(火) 9時30分～12時30分、9日(火) 13時から16時です。希望される方は、神田小学校(46-5154) 養護教諭(谷澤)までご連絡ください。