

えがおのはな

No.17

令和3年

12月24日

南小学校

保健だより

今年も残りわずかとなりました。この一年間、健康に過ごすことができたでしょうか。冬休みは、大晦日、お正月と、生活が不規則になりやすい時期です。できるだけ生活リズムをくずさないよう家族で気をつけてほしいと思います。また、ゲームなど、メディアの使いすぎに注意し、お手伝いや、運動、手洗いも行うよう声をかけてください。



☆ 新年を START ☆ ！♡がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

生活リズム 崩さずに

早寝・早起き

3度の食事

事故に注意！

誘われても断る！

毎日少しあつども運動

Walking!

スタスタスタ

キュー

感染症予防

手洗い

マスク

換気

病気・異常の検査・治療

治しておけばよかった...

冬休み

「学校が休みだから少くらい」は禁物

大人の気のゆるみが子供の生活リズムを乱します。大晦日など、特別に夜更かしを許しても、次の日はいつも通りに起こすのが、生活リズムをくずさないための秘訣です。3学期を元気にスタートできるように休み中の生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

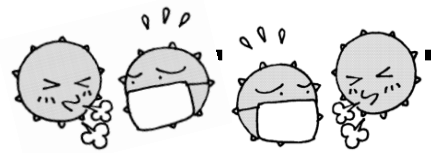


お手伝いのススメ



1年生には1年生なりの、6年生には6年生なりのお手伝いがあります。家族の一員として責任を持って家事をすることで、家庭の中での存在感が高まり、自己有用感、自己肯定感など、心の成長につながります。また、運動不足の解消にもつながり一石二鳥ですね。

冬休み中、インフルエンザと診断されたら・・・



※出欠席に関係する場合は、必ずご連絡ください。

- 1 学校に電話で連絡する。(※12月29日～1月3日までは、閉庁日です。)

「インフルエンザ罹患証明書」の症状出現日を伝えてください。

- 2 「インフルエンザ罹患証明書」の下段にある「インフルエンザ経過報告書」に、発熱の記録をする。



- 3 発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで自宅で安静にする。



※ここに注意!!

- ①発症した日(症状出現日)は「0日目」です。5日目までは、自宅安静です。
- ②解熱した日も「0日目」です。2日目までは、自宅安静です。(幼児は3日目まで)
- ③①、②の両方が経過するまで、自宅安静です。
- ④午前中熱が下がっても、午後再び上がった場合は、解熱した日になりません。

- 4 必要期間休んだ後、「インフルエンザ罹患証明書」を持って登校する。

(登校許可を得るために再受診する必要はありません。)



※ここに注意!!

★登校時は、必ず、「インフルエンザ罹患証明書」を持たせてください。

★期間を満たしていない場合は、お迎えに来ていただきますので、ご承知おきください。

※「インフルエンザ罹患証明書」は、市内の医療機関にあります。

医師に記入してもらってください。

市外の医療機関等に受診し、「インフルエンザ罹患証明書」がもらえなかった場合は、配布した「インフルエンザ罹患証明書」に家庭で記入し、診療明細書等と一緒に、学校へ持ってきてください。

※詳しくは、11月配布のお便りをお読みください。南小学校HPに掲載してあります。

※「インフルエンザ罹患証明書」は、市役所HP、南小学校HPからダウンロードできます。

※インフルエンザ以外の感染症は、今まで通りの手続きです。

😊🌸🌸🌸 元気な南っ子の冬休み健康大作戦 🌸🌸😊

作戦その1

早寝・早起き・朝ごはん

作戦その2

メディアコントロール



作戦その3

病気の治療・検査
(むし歯、視力など)
と予防(磨き残し
チェックをしよう)

*新型コロナウイルス感染症予防のために、毎日の健康チェックをお願いします。

*自由な時間がたくさんありますが、メディア機器の使い方に気をつけて過ごしましょう。

*朝晩の歯みがきをしっかり行い、むし歯を予防しましょう。

磨き残しチェックを行ってください。

結果は、健康チェックカード(水色)に記入し、お知らせください。



★健康チェックカードをなくした場合は、南小学校HPからダウンロードするか、学校まで、もらいに来てください。(12/29～1/3は、閉庁日です。)