



のびのびすくすく 2月

H31. 2. 1 吉田小 ほけんしつ

3学期が始まり、あっという間に2月。日中の日差しが、とても恋しい今日この頃です。そのため、朝と日中の温度差も大きいと感じます。上手に衣服を重ね着して、体温調整をし、元気に学校生活をすごしましょう。

『つかれ』は、からだの注意報！

このような症状は「つかれがたまっているから休みたい」という、からだのサインかもしれません。

朝起きるのがつらい。

かぜをひきやすく治りにく

食欲がない。

いくら寝ても寝たりない感じがする。

おなかの調子がわるい。

ささいなことでイライラしてしまう。

あてはまることがあった人は、自分にあった方法でからだや心を休めましょう♪

★からだを休める★

睡眠をしっかりとる ゆっくりお風呂に入る バランスのよい食事をとる

♡心を休める♡

何もしない時間をつくる 本を読んだり音楽を聴いたりする からだを動かして気分転換をする

～保護者の方も一緒に～

3学期に入り、全国的にインフルエンザ警戒警報が出ました。1月中旬から、本校でもインフルエンザ感染者が増え、2年生が学年閉鎖になりました。インフルエンザの蔓延を予防するためには、今後も保護者の方のご協力が必要です。これからも、毎日の健康観察と、手洗いうがいやマスクの着用など、予防対策をよろしくお願いいたします。

また、またカゼ・インフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。ヨロシク!

インフルエンザの場合は 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

まだまだ続けて カゼ・インフルエンザ予防!

手洗い 運動 うがい 体力温存 人混みを避ける

出席停止期間と「登校届」について

インフルエンザ蔓延予防対策として、必ず医師の指示を守ってください。また、登校許可が出ましたら、「登校届」が必要になっていますので、今一度確認をお願いいたします。書類がご家庭にない場合は、学校に申し出て下さい。

見本

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、 かつ解熱後2日(幼児は3日) を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。

【参考】出席停止期間の目安別 【発熱：● 解熱：○ 登校可能：◎ 出席停止期間：←→】

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
●	●	○				◎	
●	●	●	○			◎	
●	●	●	●	○		◎	
●	●	●	●	●	○	◎	

○発症日翌日を1日目と数えます
○発症してから5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません

登校届

登校届 平成 年 月 日

寺手市立吉田小学校長 様

年 名前 _____

保護者氏名 _____ 印

医療機関においてインフルエンザ_____型の診断を受けました。
このため、____月____日から____月____日まで登校をひかえていましたが、本日より登校させますので、ご連絡いたします。(発症日____月____日)(解熱日____月____日)

※登校届は保護者が記入し、医師の証明等は必要ありません。