



令和元年12月20日
社日小学校 ほけんしつ

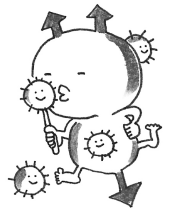
今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？そして、26日からはいよいよ冬休み！！クリスマスやお正月など楽しみなこともたくさんありますね。体調に気を付けて、元気に過ごしてください。



やすぎしない 安来市内もインフルエンザがはやっています！

年末になり、一年の疲れが出る時季です。今年は例年に比べ、インフルエンザの流行が早く、安来市内の学校でもはやりだしています。

今年はインフルエンザA型（A2009型）のウイルスが検出されています。



インフルエンザA型の症状は・・・

☆急な発熱（38℃以上） ☆頭痛 ☆関節痛、筋肉痛

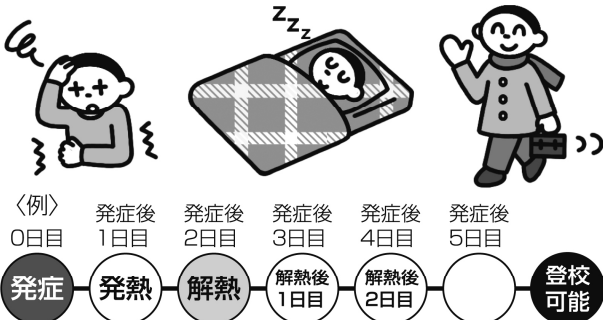
☆鼻水 ☆せき ☆のどの痛み など

※インフルエンザA型は特に全身に強い症状が現れ、
B型に比べ「きつい」「しんどい」と感じます。



インフルエンザの出席停止期間

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



※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日経ってから登校できます。

インフルエンザにかかった場合は、
欠席ではなく出席停止の扱いになります。
出席停止の期間については左の図
をご覧ください。

病院でインフルエンザと診断をされ
たときは、早めに学校まで連絡をお願い
いたします。

みんなが楽しみにしていた冬休みが始まるよ！

た

べすぎに注意



おかしやあまいもの

クリスマス・お正月とおいしいものが多いけれど、食べすぎに注意！！好き嫌いせず、バランスよく食べよう☆

の

どはうかい



手はよく洗ってかぜ予防

かぜやインフルエンザの予防は、手洗いとうがい！
外から帰ったら、必ず手洗いとうがいをしよう☆

し

よくじ後、寝る前



忘れず歯みがき

食べた後はていねいに歯みがきをして、むし歯菌から歯や歯ぐきを守ろう☆

い

つもの時間に



起きて・寝て

起きる時刻 時 分

寝る時刻 時 分

ふ

だんから



子どもは風の子！
外で元気に運動しよう！

家の中でばかり遊んでいると運動不足になるよ！天気のいい日はしっかり体を動かそう！

ゆ

っくりお風呂で



からだを温めよう

血液のめぐりがよくなってからだが温まるよ！特に寒い冬は湯船につかってからだを温めよう！

や

くそくをしよう！



ゲーム・テレビ・スマホ

テレビもゲームもおもしろいけど…時間を決めて楽しもう！

テレビ・ゲーム時間

時間まで

す

すんで家の



お手伝い！

大そうじをして体を動かそう！！お家の人も大助かり☆

み

んなで過ごす

時間がいちばん



特別なことはしなくても、家族で過ごす時間っていいね☆

《おうちの方へ》

市内でもインフルエンザが流行りだしました。冬休みはご家族でお出かけされる機会もあると思います。体調に気をつけてお過ごしください。

例年10月に視力検査を行っていましたが、今年度は行事が続いていたこともあり、検査ができませんでした。1月に実施を予定しておりますので、ご了承ください。『わたしのけんこう』は、3学期の身体測定と視力検査の結果を記入し、配布します。（2学期は配布しません。）

4月から保護者の皆様にいろいろとご協力いただき、ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。

