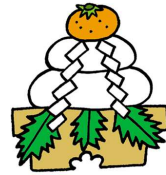


すこやか

2014. 1月
新郷小学校
保健室



1月の保健目標
かぜを予防しよう

インフルエンザ

せまりくる感染症
これからは本格的な流行期

感染性胃腸炎など

みんな元気に仲よく

今年もよろしくおねがいします



1月のスケジュール

14日(火)～身体計測週間
20日(月)～学校給食週間
23日(木) スキー教室

大きくなったかな～

Jumping Rope

冬場の体力づくりのひとつとして、チャレンジタイムや休み時間に「なわとび」をしています。単純な動きですが、技を練習していくうちに、知らず知らずに大きな効果を得ることができます。

跳躍によって全身の筋力が、持続することによって心肺機能が向上します。また、技の組み合わせで適度なリズム感や敏しょう性などが養われます。

見て見て！
二重とびが
できたよ～

静かにしているときの10倍以上の血が体中に流れて、血がきれいになります。

体のエネルギーをたくさん使い、余分な脂肪を分解します。

骨にいい刺激を与え、じょうぶにします。

下半身の筋肉を使うことによって、寒さに負けない体温が、つくられます。

個々のレベルアップを目標にして、どの子どもがんばっています。
ぜひお家でもなわとびをする姿を見てあげたり、いっしょに楽しんで、励ましてあげてくださいね。

インフルエンザを発症したら 病院で検査

※発症後 24 時間以内は感度が低く、陰性になることもあります。



ぐいぐい

医師の判断の下、抗インフルエンザ薬を48時間以内に服用すると、早く回復（解熱）します。

しかし！！早く熱が下がっても、発症後 1 週間近くは感染力の強いウイルスを周囲に排出しているので、出席停止期間は、「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」となりました。

インフルエンザの出席停止期間

① 発症後 5 日を経過していること

月	火	水	木	金	土	日
	発症！ (発熱)	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

この日が終わって5日経過

登校可能！
OK！

② 解熱後 2 日を経過していること

金	土	日	月
解熱 ↓	解熱後 1日目	2日目	登校可能！ OK！

この日が終わって2日経過

・解熱後 2 日を経過し、登校可能になる日が、発症してから 5 日を経過している日かどうか同時に確認しましょう。まずは、主治医の指示に従ってください。

本校ホームページよりダウンロードできます

① ②の両方もクリアしたら登校OKです。



「学校感染症報告書」は登校再開後に提出してください。