

ほけんだより 1月

H27.1.9
広島市立大林小学校保健室



新しい一年を迎えました。楽しい冬休みが終わり、7日の朝の気持ちは元気度50%くらいだったかも知れませんね。少しずつ、心と体のリズムをもとにもどしていきましょう。

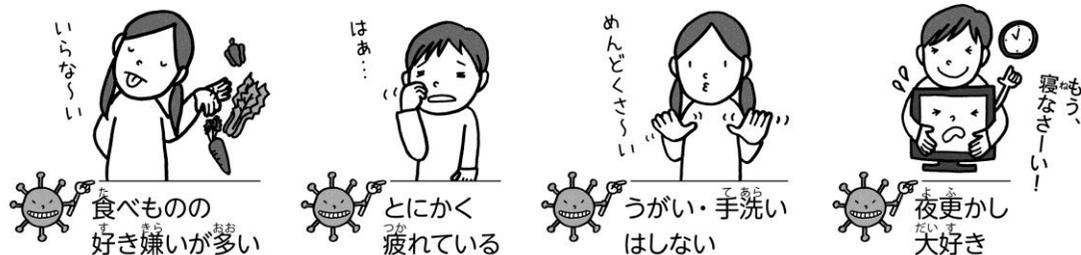
インフルエンザが、すでに流行しています。冬の病気から体を守るために、好き嫌いをしないようにバランスよく食べ、夜は早く寝て、疲れをためないようにして下さいね。そして、手洗いとうがいがとても大切です。ウイルスに狙われないようにしましょう。

1/19(月)~1/23(金)は、今年度最後の「生活バッチリ週間」です。みなさんのバッチリ生活の報告を期待しています！

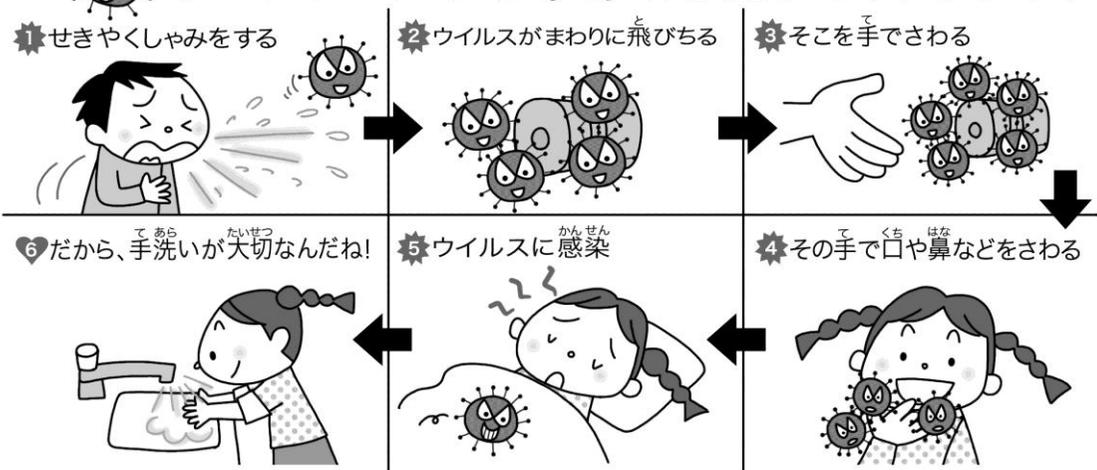
1月の保健目標

早寝早起きをしよう

かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



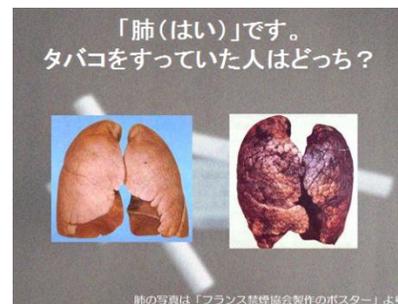
インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ



喫煙防止教室をおこないました！

12月17日(水) 5年生

講師：大林小内科校医 吉川正哉 先生



吉川先生からのメッセージ

~感想文(吉川先生へのお礼の手紙)より~

- ★タバコは一度吸ったらなかなかやめられなくなり、肺がんにもなると分かったので、大人になっても絶対に吸わないと思いました。
- ★家族が吸っているけれど、自分は大人になっても吸いたくないとあらためて思いました。タバコは成長に悪い物であって、人への害だということを知りました。
- ★タバコを吸ってしまうと、やめても歯が黒くなり消えない事が分かったので軽い気持ちで始めては、大変なことになってしまうと思いました。これからの生活の中で、タバコが原因で病気になる人が減ってほしいなと思いました。
- ★最近、タバコをやめるための治療があると聞いたので吸っている人に教えてあげたいです。

タバコを吸うか吸わないか最後は自分が決めること。自分や周りの人の健康のために、どうすれば良いか考えよう！

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



- 原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。
- はつねつ 発熱
 - げねつ 解熱
 - げねつご 解熱後
 - とうこうかう 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱						
	発熱						
	発熱						
	発熱						
※2	発熱						

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から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はできません。

※必ず医師の許可が出てから、登校再開をお願いします。登校の際には「治癒証明書」もしくは、医師の許可が出たことを、連絡帳などでお知らせください。