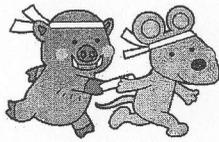


# 保健だより 1月



令和2年 1月 流山市立南流山小学校

あけましておめでとうございます。3学期がスタートしました。冬休みを元気に過ごすことができましたか？2020年を元気に過ごすために、毎日の手洗いうがい、こまめな換気、体を動かすことなどを目標にしてみましょう！今年もよろしくおねがいします。



## 新年 健康生活スタート



### 1月の体位測定

1月8日 (水)	3年生 4年生 つくし・ひだまり
9日 (木)	5年 6年
10日 (金)	1年 2年

#### 注意事項

- ・体操服を忘れずに持ってきてください。
- ・髪の毛を頭の中央で結ばないでください。
- ・記録表について  
奇数学年は保護者印鑑を押して担任に返してください。  
偶数学年は家で保管してください。

### 1月の保健目標 かぜをふせごう。

毎日寒い日が続く、かぜやインフルエンザがかりやすい季節になりました。ウイルスに負けない強い体になるために次の5つのことを心がけましょう！

- ① 手洗いうがいをこまめにする。
- ② 部屋の空気を入れかえる
- ③ 運動をする
- ④ 好き嫌いをせずに食事する
- ⑤ 早寝早起きをする



### ぐっすり眠れる / 質のよい睡眠をとるためのひけつ



### 出席停止になる感染症

以下の感染症にかかった場合は出席停止になり、欠席になりません。罹患したときはすぐに学校に連絡してください。

#### 【治癒証明書が必要】

麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・風疹（三日ばしか）・結核・百日咳・水痘（水ぼうそう）・咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎・髄膜炎性髄膜炎 等

#### 【治癒証明書は必要ありません】

インフルエンザ・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・伝染性紅斑（りんご病）・感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）・ヘルパンギーナ・手足口病・伝染性単核症 等