



平成31年1月8日 調布市立第三小学校 保健室

## 今年もよろしくおねがいします

新年の目標はもうきめましたか？なにを始めるにも、目標と計画をキチンと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。そして毎日元気で過ごすための「健康目標」をたてることもおススメします。「外から帰ったら手あらい」「〇時までには寝る」などの健康習慣を身につけて、今年も元気いっぱいの方にしましょう。

### 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

## 1月のほけん目標

かぜをひかないよう 気をつけよう

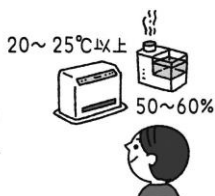
### かぜのひきはじめの注意



安静にして休む



しっかり食べて栄養補給



20～25℃以上  
50～60%  
適度な温度・湿度に



外出はひかえる

## インフルエンザとは

インフルエンザの症状や感染経路を知って、しっかり予防しましょう。

インフルエンザは、こんな症状(しょうじょう)があります



あたまがいたい



さむけがする



38℃をこえるたかいねつ

きんにく、かんせつつのいたみ



保護者の方へ

学校保健に関する保護者の方のご理解ご協力ありがとうございました。今年もよろしくお願ひします。

- インフルエンザの流行が心配される季節となりました。学校では、感染症予防のため手洗いの励行を行っています。ハンカチやミニタオル等手を拭く物をわすれてしまう児童が多いです。ご家庭でも持参のお声かけのご協力をよろしくおねがいします。
- 東京都内では伝染性紅斑(リンゴ病)が流行しています(本校でも罹患者がいます)。リンゴ病は、頬がリンゴのように赤くなる感染症です。約2週間の潜伏期を経て、両頬が赤くなります。両頬が赤くなる時期には、すでに感染力がないため出席停止にはなりません。校医の助言により学校において症状が疑わしいと判断した場合は、受診をしていただき、「伝染性紅斑であるか」「登校しても問題ないか」確認をしていただくことになっています。ご協力をよろしくおねがいします。
- 9日(水)より順次、身体計測を行います。結果は健康手帳にてお知らせいたします。健康手帳を確認されましたら、押印、グラフの記入等をしていただき、なるべく2～3日中に学校にご提出していただきますようよろしくお願ひします。