



ほけんだより 1月 平成29年1月10日 熊谷市立玉井小学校

あけましておめでとございます

今年もよろしくお祈りします。元気に楽しく過ごしましょう。

久しぶりに子供たちの元気な顔を見ることができました。1年の「まとめ」後期後半がスタートです。後期後半も「元気に」「楽しく」過ごせるように、生活の「リズム」を学校モードにしていきましょう。

しっかり刻もう。朝の生活リズム

決まった時間に起床する
ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる
1日の生活の基本です！
朝食を抜くと元気がないよ

決まった時間に排便をしてみる
うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！

引き続き朝の健康観察をお願いします！

1月になり、寒さが一段と厳しくなってきました。インフルエンザ、感染性胃腸炎の流行が本格化する時期です。体調が悪いときは、朝必ず体温を測り、体の様子を詳しく確認してください。また、体調が悪いときは無理せず早めに寝るなど早めに休息をとることで、症状の悪化を防ぎ回復を早めます。

次のような症状や様子はありますか？

- 発熱
- 頭痛
- 気分不良
- 顔色が悪い
- 腹痛
- 下痢
- 食欲がない
- ポーっとしている



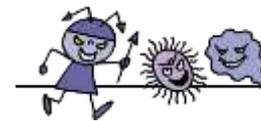
★発育測定を行います★

身長と体重を測定します。測定は、上下体育着（半袖、半ズボン）で行いますので、用意をお願いします。また、身長を正しく測るため、髪は頭の上や後ろで結ばないようにしてください。

- ◇1月11日（水） 1年生、2年生、ゆり・ひまわり
- ◇1月12日（木） 3年生、4年生
- ◇1月13日（金） 5年生、6年生



感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

感染性胃腸炎は出席停止となりますので、病院で感染性胃腸炎と診断を受けたら、学校に連絡をお願いします。

※急性胃腸炎は出席停止になりません。

インフルエンザ

病院でインフルエンザと診断を受けたら、学校に連絡をお願いします。

＜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

※その他、医師の指示に従って休養してください。

(例1)

発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目以内なので休養	登校可能



(例2)

発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

6年生薬物乱用防止教室開催のお知らせ

- 日時 平成29年1月25日（水） 14:00～14:50
- 場所 玉井小学校 音楽室
- 対象 6年生児童と希望する6年生の保護者
- 講師 警察OB薬物捜査官 小川地区保護司、薬物乱用防止指導員 花田 憲博 先生
- 内容 STOP the 薬物！ ～断る勇気が未来をつくる～

※6年生以外の保護者の方で、参加されたい方は保健室までご相談ください。

