



<1月保健目標> 環境衛生に気をつけよう

あけましておめでとうございます。みなさんの今年の目標は何ですか？自分が頑張りたいことを紙に書き出して、目標に向かって行動するよう意識してみましょう。ぜひ、目標の中には「早寝早起き」「運動する」など健康のことについても一つは入れてみてくださいね。

身体計測の日程

- 1月 9日 (木) ひまわり・1年生・2年生
- 1月10日 (金) 5年生
- 1月14日 (火) 3年生・4年生
- 1月15日 (水) 6年生



身体計測の結果は、個票にてお渡ししています！おうちのひととどのくらい成長しているかを確認しましょう。



保護者の皆様へ

① 健康観察について

毎朝の健康観察、ありがとうございます。欠席・遅刻・早退の場合は、tetoruに入力をお願いいたします。連日欠席の場合、その期間は毎朝の入力になります。感染症の場合は、病名も入力をしてください。3学期も引き続きご協力よろしくをお願いいたします。

② 治療のお知らせについて

冬休みに受診していただいた方は、担任までご提出をお願いいたします。

③ 感染症について

12月から、五小でもインフルエンザが流行しています。マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症、手足口病等になる人もいました。また、埼玉県内では伝染性紅斑（りんご病）が12月に流行していました。1月も感染症が流行する時期ですので、引き続き感染症予防のご協力をお願いします。以下の症状がある場合には、医療機関を受診するようにしてください。

感染症名	症状	潜伏期間	登校基準 (医師の判断で登校してください)
インフルエンザ	悪寒、頭痛、高熱、咳、鼻汁、だるさ、腰痛、筋肉痛、嘔吐、下痢	1～4日	発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
マイコプラズマ肺炎	咳、発熱、頭痛	2～3週間	発熱や激しい咳が治まり、全身状態がよい
溶連菌感染症	発熱、咽頭痛、イチゴ状に舌が腫れる、全身の発疹	2～5日	抗菌薬の治療開始後、24時間経過してから
手足口病	発熱、手・足・口腔の水疱	3～6日	発熱がなく、普段の食事がとれる
伝染性紅斑 (りんご病)	風邪症状の後に、顔・腕・足にもり上がった紅斑	4～14日	発疹のみで全身状態が良い

よぼう 予防しよう！！ 冬 かんせんしょう 感染症

せっけんをつけて、すみずみまで洗おう。ハンカチでふくのも忘れずに。

てあらい



かんき 換気



1時間に1回、10分くらいは窓をあけよう。部屋の中で対角線上にあけると効果的。

ぬらしたタオルをかける、きりふきを使う、床や窓の水拭きなどでも良いです。

かしつ 加湿



せいかつしゅうかん 生活習慣



すいみん、食事、運動、はみがき、排便の生活リズムを整えて、丈夫な体を作ろう。

せきエチケットをしよう！！

せきエチケットは、かぜやインフルエンザなど「感染症」にかかった時、お互いうつさないようにするためのルールです。知っている人もいますが、もう一度確認してみましょう。

① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



② とっさのときは、「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや腕の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



③ マスクをつける

せき・くしゃみが飛びちらないように、鼻までマスクでおおきましょう。

