



新しい年がスタートしました。冬休みは、病気やけがをせずに過ごすことができましたか？3学期も元気に学校生活を送るために、生活リズムを整え、手洗い、うがい、マスクなどを着用して感染症の予防をしましょう。



<1月の保健行事>

日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
14	火	身体測定	中3年	21	火	身体測定	中1年
15	水	身体測定	高3年	22	水	身体測定	小5.6年
16	木	身体測定	高2年	23	木	身体測定	小3.4年
17	金	身体測定	中2年	24	金	身体測定	小1.2年
20	月	身体測定	高1年	31	金	健康相談	希望者

健康相談（精神科）のお知らせ



本校の精神科校医の青山先生の健康相談をつぎの日程で実施します。

- ・日時：1月31日（金）9：30～
- ・場所：相談室

※ 詳しくは、8日に配付しました「健康相談のお知らせ」をご覧ください、相談を希望される方は「相談希望票」を1月15日（水）までにご提出ください。

インフルエンザに注意！！

本校では、2学期終盤にインフルエンザに罹患した児童生徒の報告が少しみられました。

例年、これから感染者が増える時期です。朝元気に登校しても、発熱や関節の痛みなど登校後に急に症状が現れることがあります。保護者の方にはお迎えをお願いすることがありますのでご協力よろしくお願いたします。

インフルエンザに罹患した場合は出席停止「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」となります。インフルエンザと診断された場合は、担任までご連絡ください。

<出席停止期間の一般例（一度熱が下っても再発熱する場合は出席停止期間が延びます）>

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校
発熱症状がでた日 ※主治医に確認して下さい	発熱 	発熱 	解熱し平熱	平熱1日目 	平熱2日目 	

学校へ提出する出席停止の報告書は、保護者の方が記入してご提出ください。出席停止期間は主治医の先生に確認してください。（用紙は、登校後にお渡しします。）

あたら
新しい年を
とし
と
げん
元気に
す
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

いってきまーす

じかん
時間がないから
あさ
朝ごはんを食べずに…



ちゅーい!!

からだ のう
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
はや お あさ
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

いただきまーす

そと
外から帰ってきたよ。
て
手洗いせずに…




ちゅーい!!

て
手についたウイルスが体の中に
はい
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

じかん
ごはんの時間。でも…



ちゅーい!!

す きら えい よう
好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫
りょく
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

Dくん

まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから…



ちゅーい!!

よ
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
ちよう
長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

<健康調査について>

1月8日に「健康調査（2学期から冬休み）」をご家庭に配付いたしました。2学期からの通院の状況や検査や薬の変更、冬休みの体調などについてご記入をお願いいたします。

お子さんの受診状況や健康状態を把握し、安全な学校生活を送るための資料として活用させていただきます。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

提出期限：1月15日（水）