

ほけんだより

ひと いっしょ み
おうちの人と一緒に見てね!

平成30年12月5日(水)

高崎市立鼻高小学校 保健室

たい さく はし

インフルエンザ対策を始めましょう

たかさきしな
高崎市内でも、インフルエンザにかかる児童、生徒が増えてきました。2学期を元気に乗り切るために、そろそろインフルエンザの予防をしっかりとしましょう。

て
手洗い・うがい



じかん かいかんき
1時間に1回換気



ただ
正しいマスク使い



よ しょくじ
バランスの良い食事



ひと さ
人ごみを避ける



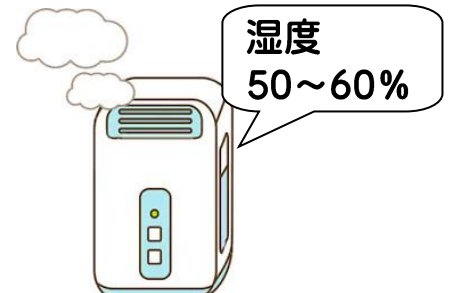
はな
鼻だしは×



はや
早ね



てきど かじつ
適度な加湿



あごにつけては×



ちや よう すいとうじさん
お茶うがい用の水筒持参について
お茶の種類 (水筒の中身)

緑茶、番茶、紅茶(甘くないもの)、ほうじ茶

※水筒に入れる際、お子さんがやけどをしないようお茶の温度に気をつけてください。



インフルエンザとは…

しょうじょう 症状・・・ 発熱、せき・くしゃみ、頭痛、関節痛、筋肉痛

かんせんけいろ 感染経路・・・ せきやくしゃみなどの飛沫

せんぷくきかん 潜伏期間・・・ 1～4日

しゅつせきていし 出席停止の期間・・・ 発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで



例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



※治癒証明書は、鼻高小のホームページからもダウンロードできます。
印刷後は名前を記入してから医療機関に持って行きましょう。

ちいさごどうがっこうほけんいいんかい さんか 地域合同学校保健委員会に参加します

まいとし 毎年12月に、鼻高小、豊岡小、豊岡中の保健委員や学校代表の児童生徒が集まり、健康的な生活が送れるように、生活習慣の改善に向けて話し合いをしています。今年度の開催内容は、以下の通りです。

テーマ 「睡眠と生活リズム～さわやかに目ざめるために～」

開催日時 12月6日(木) 15時～

開催場所 豊岡小学校 体育館

出席者 児童保健委員9名・PTA保健教養委員・PTA本部(保健教養委員担当)

教職員(3名)

その他 12月20日(木)のすこやか集会で、生活についてのアンケート結果の発表や話し合いのまとめを全校児童のみなさんに報告します。