

## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう!

朝晩は寒さを感じるようになり、冬の気配を感じます。志貴っ子の服装も長そで・長ズボンの人が増えてきました。天気がよい日に外で遊んだり、体育をしたりすると汗をかくことがあります。汗が乾くにつれて、体が冷えてしまいます。体が冷えると、かぜをひきやすくなるので、暑いときには脱ぐことができ、寒いときには着ることができる上着など、調節できる服装を選びましょう。

体温調節しよう



服装で

## 咳エチケットを守ろう

## 感染症を予防しよう!

寒くなってきたので、志貴っ子にもせきや鼻水などの症状が出てきています。感染症予防の基本は手洗いです。最近、石けんを使ってきちんと手洗いができていますか？手洗い場の石けんがなかなか減っていないように感じます。水が冷たく感じる季節ですが、時間をかけて丁寧に手洗いをしましょう。自分のからだを一番守ることができるの



は自分です。アルコール消毒も上手に使いながら、感染症を予防していきましょう。また、咳が出ている人は、手や腕でおさえる・マスクをするなどして咳エチケットを心がけましょう。

# これからも手洗いをしっかりと続けていきましょう。

## インフルエンザの

## 出席停止期間は

「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。

登校許可証の提出は不要です。

インフルエンザの型や発症した日、登校予定日を学校へ

お知らせください。

	発症日	発症後	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	発症後4日目 	発症後5日目 	登校可 		
発症後2日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	発症後5日目 	登校可 		
発症後3日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可 		
発症後4日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可 	
発症後5日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可 



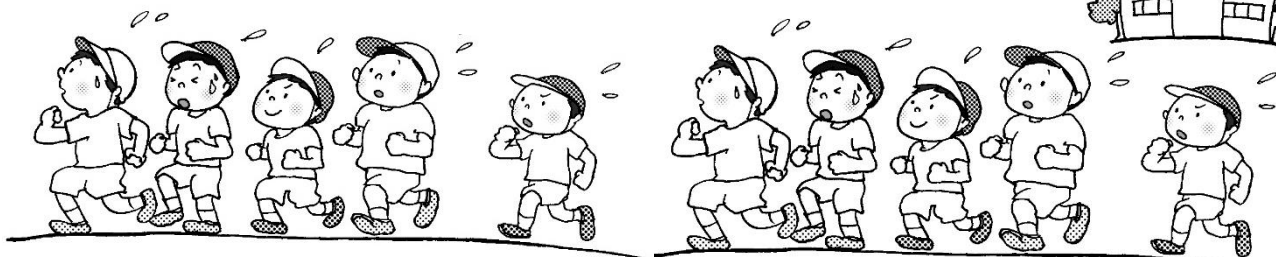
## 体力増強かけ足が始まります！

かけ足が始まると、筋肉痛になったり、足が痛くなったりする子が多くいます。ストレッチをすることで、筋肉をゆるめてほぐし、血液の流れがよくなり、筋肉痛を軽くすることができます。また、筋肉がやわらかくなることで、けがを予防することにつながります。かけ足をする前と後、お風呂に入って体があたたまっているときにストレッチをして、たくさん使った筋肉のお手入れをしましょう。

## 朝の健康チェックをさらに丁寧にしましょう。

いつもの生活にかけ足が加わります。かけ足は、体を強くする効果がある一方で、体への負担も大きいです。大きなけがなどが起きないように、朝起きてからかけ足が始まるまで、かけ足が終わってから自分の体の調子はどうかチェックをしましょう。何かいつもと違うと感じたら、無理をせずにお家の人や先生、友達に伝えてください。

## 今日の自分 元気かな？



## 保護者の方へ ~アレルギー調査へのご協力ありがとうございます！~

アレルギー調査票のご提出ありがとうございました。

保護者の皆様には大変お手数をおかけしますが、食物アレルギーをもつお子様の場合は、年に一度、かかりつけ医の診察を受けていただき、その結果を「学校生活管理指導表」または「医療機関受診結果報告書」にて学校に報告いただきますようお願いいたします。すでに、病院を受診され報告して下さった方もいて、ご協力に感謝しております。

