



1月の保健目標
かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう

2024年、令和6年になりました。今年もよろしくお願いします。
今年(ことし)は辰年(たつどし)です。辰年(たつどし)は、活力旺盛(かつりよくおうせい)になって大きく成長(おおせいちよう)し、形(かたち)が整(ととの)う年(とし)だと言(い)われています。
また、「運気(うんき)の上(じょう)昇(しょう)」「景気(けいき)が上(う)向(む)」などといった言(い)伝(つた)えもあるよう(よう)です。
「さあ！何(なに)を始(は)めよう(や)かな！」と新(あら)たな成(せい)功(こう)に向(む)かうた(た)めに、健(けん)康(こう)な心(こころ)と体(からだ)をつくりま(ま)しょう。

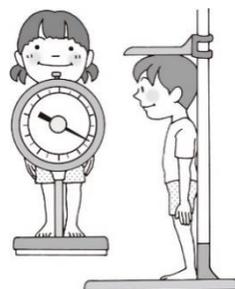


身体測定があります

- 1月11日(木) 5年生・2年生
- 12日(金) 6年生・1年生
- 15日(月) 3年生・4年生

身体測定(の)の約束

- 体操服(たいそうふく)を持(も)つてくる
- 髪(かみ)は頭(あたま)の上(う)で結(むす)ばない
- 友(とも)達(だち)の結(け)果(か)と比(ひ)べない
- 友(とも)達(だち)の結(け)果(か)を(を)か(か)ら(か)わ(わ)ない



保護者の方へ

健康(けんこう)の記(き)録(ろく)(オレンジ色(いろ)の用(よう)紙(し))で結(け)果(か)をお知(し)らせし(し)ま(ま)す。(1月(げ)中(ちゆう))ご確(た)確認(にん)いた(た)だ(だ)き(き)ま(ま)し(し)たら、保(ほ)護(ご)者(しや)印(いん)を押(お)し、学(がく)校(こう)へ返(かえ)却(せつ)を(を)お願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す。

出席停止になる感染症(市内で流行している主なもの) ※おうちの人と確認しましょう

疾患名	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス感染症	発症後(発症日の翌日または無症状の場合は検体の採取日の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ症状が軽快*後(軽快日の翌日を1日目として)1日を経過するまで ※解熱剤を使用せず解熱している、呼吸器症状が改善していること
インフルエンザ	発症後(発症日の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱後(解熱日の翌日を1日目として)2日を経過するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状の消退後、2日を経過するまで
流行性角結膜炎(はやり目)	眼症状改善し、医師より感染の恐れがないと認められるまで
溶連菌感染症	適切な抗生剤治療後24時間を経て解熱し全身状態が良好となるまで
感染性胃腸炎(ノロ・ロタ等)	下痢・嘔吐から回復し、全身状態が安定するまで

- その他の感染症は、中央小HPの「登校許可書・療養報告書ダウンロードページ」をご確認ください。
- 登校の際は、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザは「療養報告書(保護者記入)」、その他の感染症は「登校許可書(医師記入)」が必要です。登校時にご提出ください。

登下校中の
けがが
増えています！



**「ポケットハンド」を
していませんが**

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れなくなる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出さず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐにさせるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと、思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

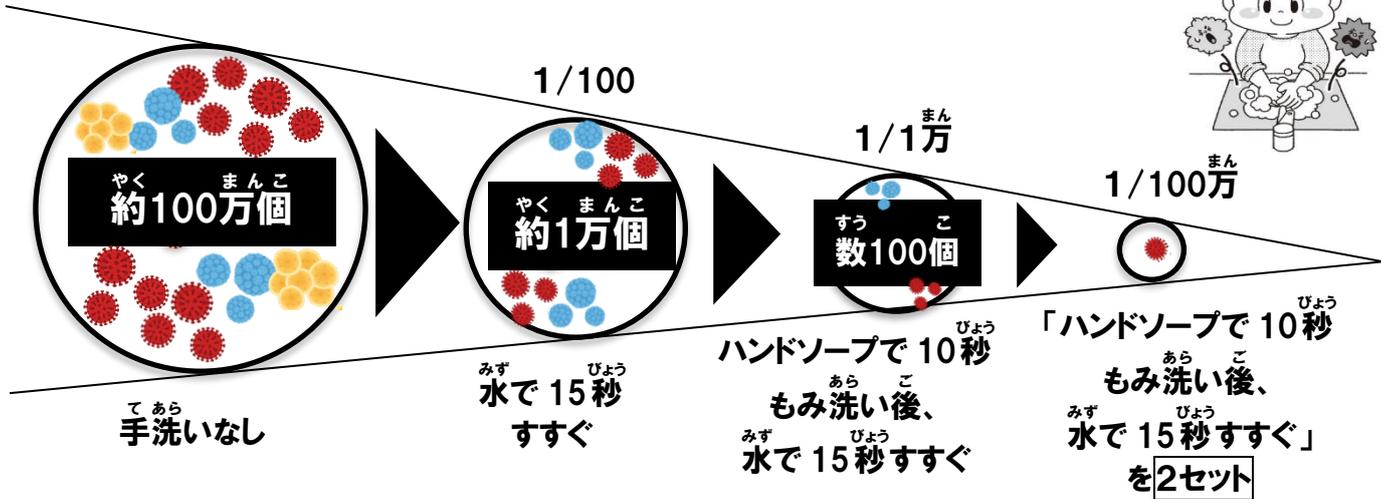
寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



かつ
1月の
ほけんもくひょう
保健目標

かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう

■手についているウイルス、手洗いでこんなに減らせます！



■ウイルスのついた手で、目・鼻・口を触ると… ウイルスが体の中に侵入します…！

人は、「無意識に」顔を触っています！（1時間に平均23回）

かみ 髪 4回

みみ 耳 1回

はな 鼻 3回

あご 4回

くび 首 1回

め 目 3回

ほほ 4回

くち 口 4回

め はな くち ねんまく
目・鼻・口などの粘膜
（ウイルスの侵入口）に
さわ 触った回数は、
1時間で10回、
約44% を占めています。

ウイルスがついた手で、顔を触らないようにするために…**こまめに・正しく手洗いをしましょう！**



※豆知識：マクドナルドでは、「最低1時間に1回の手洗い」がルールです。