



ほけんだより

平成31年1月 狩俣小学校 保健室



あ 明けておめでとうございます。2019年(ねん)がスタートしました。冬(ふゆ)休みは楽しく(たの)すご(す)せましたか？今年(ことし)はどんな(ねん)1年(ねん)になる(なる)のでしょうか？♪今年(ことし)も元(げん)気に(げん)き(す)すご(す)すために、食(しょく)事(じ)・運(うん)動(どう)・睡(すい)眠(みん)のバ(ば)ラン(らん)ス(す)を大(たい)切(せつ)にし、パ(ぱ)ワ(わ)フル(る)に(す)すご(す)しましょ(う)う！2019年(ねん)もみ(みな)さん(さん)が心(しん)身(しん)と(と)も(も)に健(けん)康(こう)で(す)すご(す)せま(す)すよ(う)に(に)♡*

インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行る季節です

インフルエンザや感染性胃腸炎は出席停止となります

※感染性胃腸炎・・・流行性嘔吐下痢症とも言われ、細菌やウイルスによって起こります。代表的なものは、ノロウイルスやロタウイルスです。腹痛や嘔吐、下痢、発熱等の症状があらわれます。

《出席停止期間》

- インフルエンザ・・・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
- 感染性胃腸炎・・・症状により、医師が感染のおそれがないと認めるまで

(例)発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校が可能です
※発症した日を「0日目」とし、翌日を「1日目」として数えます。

1月8日現在、宮古島内の小中学校で14名のインフルエンザ患者が確認されています。

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日解熱後	2日解熱後	出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	
出席停止期間							

毎朝の健康観察をお願いします

鼻水やせき、のどの痛み、頭痛、腹痛、気分不良といった症状の有無だけでなく、顔色や表情、朝食の有無や排便の様子などを観察していただき、「いつもと様子が違うな」と感じる時は、検温をお願いします。無理して登校し、症状を悪化させないために、また、感染の拡大を予防するためにも、ご家庭での健康観察をよろしくお願いします。

身体計測を行いました☆

1月7日(月)に3学期の身体計測を行いました。子ども達へ結果用紙をお配りしています。ぜひご家庭で、お子さんの成長の記録を一緒にご覧頂ければと思います。

