

ほけんだより



令和6年12月2日
墨田区立菊川小学校
保健室 青木 香澄

だんだん日^ひが沈^{しず}むのが早^{はや}くなってきましたね。1年^{ねん}の中で1番^{ばん}昼^{ひる}が短^{みじか}い日^ひを「冬至^{とうじ}」といい、今年^{ことし}は12月^{がつ}21日^{にち}です。昔^{むかし}から、「冬至^{とうじ}にお風呂^{ふろ}にゆずをいれて入^{はい}ると風邪^{かぜ}をひかずに冬^{ふゆ}を越^こせる」と言^いわれています。ゆずには体^{からだ}を温^{あた}めたり、リラックスさせたりする効果^{こうか}があるそうです。是非^{ぜひ}お家^{うち}の人^{ひと}と試^{ため}してみてください。



「かぜをひいた…？」とおもったら…

風邪^{かぜ}気味^{きみ}で体^{たい}力が落^たちている時^{とき}は、インフルエンザなどの感染^{かんせん}症^{しょう}にもうつり

やすくなってしまうので注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}です。

からだをあたためる



はやめにねて
からだをやすめる



て
手^てあらい+うがい



あっか
悪化^{あくか}させないポイントは

「あたためる」 「やすむ」

「ウイルスを体^{からだ}に入^いれない」

マスクをつける



がいしゅつをひかえる



あさ
朝^{あさ}から体^{たい}調^{ちよう}が悪^{わる}い時^{とき}は、無理^{むり}せずお家^{うち}でゆっくり休^{やす}みましょう。

保護者の皆さんへ

小中合同学校保健委員会開催のお知らせ

毎年、菊川小・中和小・豎川中の3校合同で行っています。

今年度は、講師の先生をお招きして、子供たちの睡眠についての現状やデジタル機器のもたらす睡眠への影響について考えます。

日時：令和7年1月30日(木) 14:00~15:30

場所：墨田区立中和小学校 体育館

テーマ：「デジタル機器と睡眠」

講師：江戸川大学社会学部人間心理学科 特任教授 福田一彦先生



1月に「小中合同学校保健委員会開催のご案内(参加申し込み)」を配布します。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

インフルエンザにご注意ください！！

*** インフルエンザの診断を受けたら... ***

インフルエンザにかかった場合は、出席停止となります。
疑わしい症状がみられる場合には登校を控え医療機関を受診してください。インフルエンザと診断を受けた際は、必ず学校へお知らせください。



*** 登校を再開するには... ***

出席停止となった場合、登校を再開の際に「登校届(保護者記入)」の提出が必要となります。必要事項をご記入し、切り取り線以下を登校の際に学級担任までご提出ください。用紙は菊川小学校のホームページからダウンロードすることもできます。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	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	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

「登校届」は保護者が記入・押印し登校時に提出してください。「登校届」に医師や医療機関の証明は必要ありません。

きりとりせん

登 校 届

学校長 様

このたびの出席停止について、医師において感染のおそれがないと認められましたので届け出ます。

令和 年 月 日

感 染 症 名

診察を受けた医療機関名

出席停止期間 令和 年 月 日 から 令和 年 月 日 まで

年 組 児童・生徒氏名

保護者氏名

㊞