

ほけんだより

令和 5年 9月29日
江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信
養護教諭 角野すみれ

保護者の方へ

明日は運動発表会があります。

お子さんが練習の成果を発揮できるように、ご家庭でもお声かけをお願いします。

インフルエンザが流行っています

近隣の小中学校や校内でもインフルエンザが流行っています。

お子さんの様子がいつもと違う場合には、無理をさせずにおうちで休養させていただき、校内での感染を防ぐためにも、発熱等が見られる場合は病院をご受診ください。

発熱や風邪症状が複数ある場合やそれらが継続して見られる場合は、お迎えの依頼をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

また、新型コロナウイルスが5類に移行したことから、今まで一時的に不要としていたインフルエンザの治癒証明書も提出が必要となりました。

治癒証明書はホームページの保健室の項目に掲載していますので、医療機関にご持参いただくか、病院でもらってから登校するようにしてください。

インフルエンザ

発症後5日を過ぎ、かつ
解熱後2日過ぎるまで

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



学校保健委員会を開催しました

9月13日(水)に学校保健委員会を開催しました。

ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

学校歯科医の金栗先生に講話と歯科指導をしていただき、薬剤師の鹿倉先生にもご出席いただきました。6月から全校一斉に歯科指導を開始し、給食後歯みがきに取り組むことが習慣になってきた頃です。ぜひご家庭でも日々の口腔衛生について話題にさせていただき、お子さんの歯みがきへの意識づけをお願いします。

ほけんだより

うんどうはっぴょうかいごう
～運動発表会号～



令和 5年 9月29日
江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信
養護教諭 角野すみれ

じどう
児童のみなさんへ

あした うんどうはっぴょうかい ほんばん れんしゅう せい か はっき ところ からだ
明日は運動発表会ですね。本番で練習の成果を発揮するために、心と体の
ちょうし ととの
調子を整えるようにしましょう。

かぜや感染症に気をつけよう

げんざい は や
現在、インフルエンザが流行っています。

こうない ぐあい わる きゅう ねつ で ひと ふ すこ
校内でも、具合が悪かったり、急に熱が出たりする人が増えています。少し
でもたいちょう よ かん からだ やす
でも体調が良くないと感じたときは、体を休めるようにしましょう。

また、せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用して周りの人に病気を
うつ
移さないようにすることも大切です。

たいちょうかんり 体調管理をしよう

 <p>はやねはやお 早寝早起きをする</p> <p>すいみんぶそく ねちゅうしょう 睡眠不足は、熱中症やけがの もとです。いつもより疲れがたまり やすくなるので、時間を決めてふと んに入ります。</p>	 <p>あさ た 朝ごはんを食べる</p> <p>あさ た からだ 朝ごはんを食べると体にエネルギー がいきわたり、元気が出ます。集 中力・やる気を出すためにも朝ご はんを食べましょう。</p>
 <p>すいぶん こまめに水分をとる</p> <p>れんしゅう ぜんご やす じかん 練習の前後や休み時間には、 すいぶん しゅうかん 水分をとる習慣をつけましょう。</p>	 <p>あせ 汗のしまつをする</p> <p>あせ など 汗をかいたままですと、かぜ等 げんいん の原因になります。きれいなタオル も あせ を持ってきて、汗をふきましょう。</p>
 <p>てあし き 手足のつめを切る</p> <p>つめなが お つめが長いと折れてけがをした り、友達にけがをさせてしまったり することがあります。運動のまえ かくにん 確認しましょう。</p>	 <p>あし あ 足に合うくつをはく</p> <p>あ サイズが合っていないと、くつず れやけがの原因になります。自分の あし あ 足に合うくつをはいてきましょう。</p>