



2023年1月10日(火)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう 保健室
 枚方市立牧野小学校 保健室

新しい年がはじまりました



冬休みはどのように過ごしましたか? また話をきかせてくださいね。この一年、みなさんが大きな怪我や病気なく元気に過ごせますように。今年もよろしくお願いたします。



おなかもひとやすみ

“七草がゆ”は食べましたか

クリスマスにお正月と、冬休み中おいしいものをたくさん食べたひとも多いのではないのでしょうか。

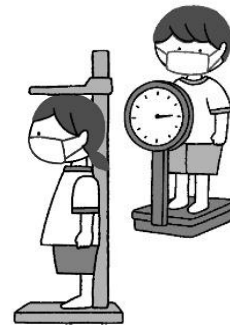
『七草がゆ』は、1月7日の朝に食べる、『春の七草』が入ったおかゆです。これを食べると、1年を元気に過ごせると言われています。消化の良いものを食べて、疲れたおなかを一休みさせましょう。



冬休みあけの二測定がはじまります

夏頃とくらべて、身長は伸びているかな? 体重は増えている? 減っている? 周りの人とくらべるのではなく、自分がどれだけ大きくなったか・どう変わったかを見てくださいね! ※ポニーテールやポンパドール、頭の上での編み込みなどはしないでください

●1年生・5年生…12日(木) ●2年生・3年生…11日(水) ●4年生…13日(金)
 ●6年生…6-1/17日(火) 6-2/20日(金) 6-3/19日(木)



脱水は冬でも起こります

空気の乾燥や暖房器具により、体の水分が減りやすくなっています。マスクをつけているので、口元やのどが乾燥していることにも気づきにくいかも…? こまめに水分をとりましょう!!

冬のかんそうに注意!



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

インフルエンザと診断されたら出席停止です