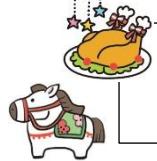


ほけんだより



2025年12月24日(水)

ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立牧野小学校 保健室



ゆたんぽ・保冷剤・三角巾など
机の中・おうちにありませんか?



保健室には毎日たくさん
人が来ます。返さない人
がいると、次に困っている人
に貸すことができません。
持ったままになっている人は
すぐ返してくださいね(保冷剤の寄付もお待ちしてお
ります♪)。

1月8日に身長・体重を測ります

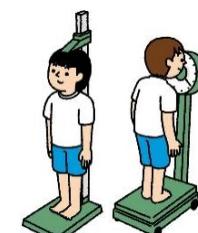
なつごろ 夏頃とくらべて、身長は伸びているかな?

たいじゅう ふ 体重は増えている?減っている?

まわ くら 周りと比べるのではなく、

じぶん おお 自分がどれだけ大きくなったか

か み どう変わったかを見てくださいね!



だんご あたま うえ あこ
※ポニーテールやお団子、頭の上の上の編み込みは
しんちょう はか
やめてね。身長が測れません。

寒い冬 すすんで『体温』を上げてみよう

たいおん さ まんえき はたら き そ たいしや さ けんこう い か じつこう
体温が下がると免疫の動きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



保護者の方へ お子様がインフルエンザになった時・クラスが学級閉鎖になった時は

しゅっせきて いしきかん
出席停止期間 はっしょう あといつか けいか げねつ あとふつか けいか
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。



	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合				発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK
4日目に 解熱した場合				発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

どうこうご せき
登校後も咳やくしゃみ等の症状がある時

など まわ じどう
マスクをつける等、周りの児童へうつさない
はいりよ ねが
ための配慮をお願いいたします



療養中・学級閉鎖中の過ごし方

りょうようちゅう がっこうへいさちゅう す かた
インフルエンザは
はつしょうまえ かんせんりょく
発症前から感染力があります

→

りょうようちゅう へいさちゅう じ た く す ともだち いえ ひと みっしゅう
療養中・閉鎖中はなるべく自宅で過ごし、友達の家や人が密集
するところに出かけるのは避けるようお子様にお伝えください

きょうだいがインフルエンザになった時

じょうじょう
症状がなくても
せんぶくきかんちゅう かのうせい
潜伏期間中の可能性があります

→

しゅっせきて い したいしょ
出席停止対象はインフルエンザと診断された本人のみですが
どうこう
同居きょうだいを登校させる時は、マスクをつける等、
まわ じどう
周りの児童へうつさないための配慮をお願いいたします

