



三木市立豊地小学校
令和3年12月2日
保健室
おうちの人と読みましょう

今年も後1か月となりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか。自由な時間が多い冬休みに、自分の生活を振り返り、気持ちよく令和4年をスタートさせてほしいと思います。そのために、元気に1年の締めくくりができるよう、引き続き、感染症の予防を心がけてくださいね。

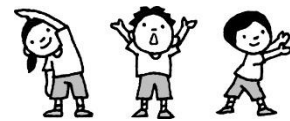


マラソン大会に向けて

ぎょうかん あし はじ 3週間が経とうとしています。

走り始めてから大きな変化が見られてきました。それは、ラストスタートをかけている人が多くなってきたことです。約3分間走った後から、さらにペースを上げている人を多く見かけるようになりました。「昨日の自分より早く走ろう」「昨日の自分より多く走ろう」という気合が伝わってきます。とてもカッコイイです。

「少し体調が悪くなってきたので、近くの先生に言おう」と、止まったり、ペースを落としたりして、自分の体調管理ができている人もみかけます。自分の体調の変化に早く気づき、無理をせず、次回は頑張ろうという気持ちが伝わってきています。



少し残念なことは、「印かん(サイン)を忘れてきて走れない人が、時々いる」ことです。中には、走りたくて、今にも走り出そうとしている人がいます。毎朝、健康チェックと業間かけ足のチェック表を忘れず、ランドセルに入れてくださいね。

マラソン大会まで、後、約1週間です。「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけ、体調管理と健康チェックを続けて、自分が立てた目標に向けて、頑張ってくださいね。

インフルエンザについてのお知らせ

インフルエンザと診断されたときは、おうちの人に書いていただく「インフルエンザ用登校届」が必要です（本校、ホームページにも載せています）。出席停止になります。

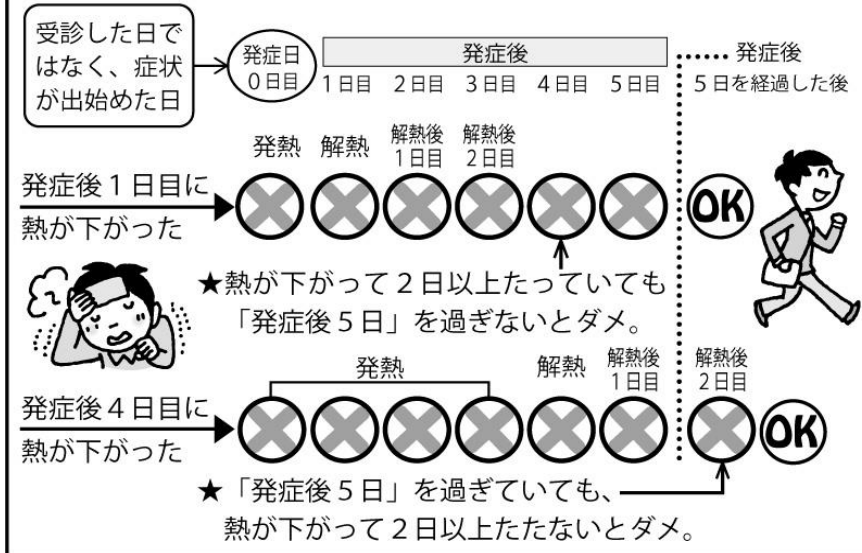
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{けねつ}解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



「体調が悪いな」と思ったら…

- 早めに病院へ
- しっかり休養
- 栄養をとる
- こまめに水分をとる

病院でインフルエンザと言われたときは、学校までお知らせください。

*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

冬を元気に過ごそう

もうすぐ冬休みですね。規則正しい生活を心がけて、3学期も元気に会いましょう。冬休み前には、「とよちっ子冬休み生活カレンダー」を配ります。自分で決めた生活リズムを崩さないように、夏休みと同じように、「お手伝い」や「運動」も積極的にしてくださいね。

