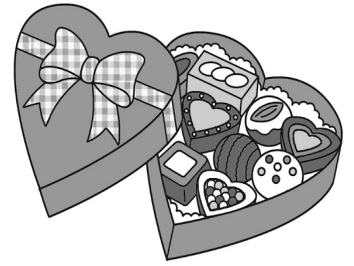




かつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標  
てあう  
手洗いうがいをしよう!

植水小学校保健室



ことし りっしゅん がつ か 今年ことしの立りっしゅん春がは2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いさむいですね。上着うわぎや下着したぎで温度おんどを調節ちようせつしたりして、寒ささむから自分じぶんの体からだを守りましょう。ただし、寒さむいからといって、ずっと家いえの中なかにいと、運動うんどう不足ふそくになってしまいます。適度てきどに体からだを動かうごかすと、体温たいおんが上あがります。運動うんどうが苦手にくてな人は、散歩さんぽやストレッチなどがおすすめです。

おうちの方へ

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。



※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※2

※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。

- ★病状によりかかりつけ医から感染の恐れがないと認められた場合は、原則の限りではないです。
- ★1月下旬からインフルエンザの罹患者が増えてきました。体調が悪い時は、無理をせず家でゆっくり休みましょう。

学校における食物アレルギー対応について

さいたま市では、食物アレルギーについての対応が次のようになっています。

(学校での対応を希望される場合)

- ・食物アレルギー・・・「学校生活管理指導表」を提出

2月20日は「アレルギーの日」です。

御提出いただいた書類の内容を元に、お子さんの健康管理を家庭と相談しながら進めます。なお、年度ごとの提出となりますので、現在提出されている方も、来年度分をお渡しいたします。また、年度の途中でも随時提出を受け付けておりますので、養護教諭までご相談ください。

※「学校生活管理指導表」は医師が発行する書類です。



# げんききょうしつ ねんせい おなか元気教室 (3年生)

1月16日(木)「ヤクルトおなか健康プロジェクト・出前講座」として、おなかマスター水野浩之様を講師に迎え、授業を行いました。生活習慣の大切さを、おなかを通して教わりました。

- 1 おなか博士になろう!
- 2 うちから学ぶ生活リズム
- 3 おなかには菌がすんでいる



6mは、みんなで協力しないと持てないよ。

小腸の長さは6mぐらい。働きは食べ物をもっと消化して、栄養分を吸収する。病気から体を守る免疫のはたらきもある。



3年生の友達の背より長いね!



大腸の長さは1m50cmぐらい。働きは水分を吸収して、うんちをつくる。

## ★生活リズムを整えるのは、「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」

\*\*\* 「歯・口の健康週間」に、応募した作品が受賞しましたので紹介します \*\*\*

☆ 令和6年度埼玉県歯科医師会歯・口の健康啓発標語コンクール  
優秀賞 6年 中里 大地さん 「NISAだけ? 歯への投資は してますか?」

☆ 令和6年度さいたま市歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール  
入選

2年 山下 凜香さん 6年 河野 紗菜さん 6年 小山 善大さん



※令和7年度の標語と図画・ポスターは、4~6月に募集する予定です。  
みなさんぜひ挑戦してみましょう。