



お家の人と読みましょう

令和6年12月2日
三沢小学校
保健室No.10

11月19日に健康委員会の児童による発表がありました。今年はかぜや感染症を予防して、元気に過ごすために「かぜに負けないぞ!!」という劇をしました。健康委員は大きな声で元気よく発表ができ、かぜ予防や正しい姿勢について呼びかけをしました。かぜについてのクイズも楽しくできました。



かぜに負けない あいうえお

- あ** あたたまる時は運動でからだの中から外で元気よく遊ぼう
- い** いえに帰ったらうがい手洗いを忘れずに石けんでていねいに洗おう
- う** ウイルスはこまめな換気で追い出して教室の空気のいれかえをしよう
- え** えいようバランス心がけた食事で丈夫な体作り好き嫌いしないで嫌いなものも少しは食べよう
- お** おやすみなさい 早めに寝て疲れをとろうはやね・はやおきをしよう



インフルエンザにかかってしまったら「出席停止」になります。



<インフルエンザ> ●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

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

めざせ！さわやかセブン！！

次回のさわやかセブンは 12月10日(火)です。三沢小学校では、さわやかセブン100%を目指しています。お子さんとお家で確認してきてください。

自分でチェックしてみよう！	健康委員にチェックしてもらおう！
チエックポイント	ハブラシの毛先は広がっていませんか？
髪はきれいにあらっていますか？	つめは短くしてありますか？
髪はきれいにあらっていますか？	ティッシュをもちっていますか？
朝ごはんを食べてきましたか？	きれいなハンカチをもっていますか？
洗顔・はみがきをしてきましたか？	ハブラシ・コップはありますか？
つわばきはあらってありますか？	