



日に日に寒くなってきましたね。2017年もいよいよ最後の1か月に
なりました。今年はどうな1年でしたか？良くなかったことを反省するこ
とも大切ですが、良かったことをたくさん思い出して、新しい年へのエ
ネルギーにできるといいですね。

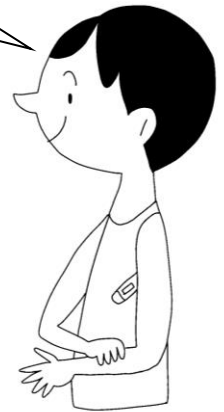
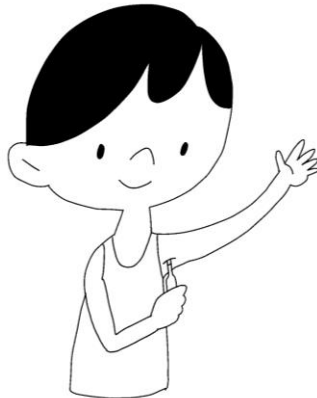
平成29年12月 1日
浦和大里小学校 保健室

てあら 手洗い・うがいをしっかりして、のこ 残り1か月元気に過ごしましょう！



ただ 正しい体温の測り方

体温じょうずに測れますか？



あせ 汗がついているとうまく
はか 測れないので、かわ
いたタ オールなどで軽くわきをふ
きます。

わきのくぼみの中央に
たいおんけい 体温計の先をななめ下か
ら上に押し上げるように
あ 当てます。

わきを閉じて、肘をわき
ばら 腹につけ、測っている方
と反対の手で腕を軽く押
さえます。



たいおん はか 体温を測っている間は、うご 動かずにじっとしていきましょう。



自分の平熱を知っておこう！

みなさんは自分の平熱を知っていますか？平熱とは、健康な時の体温の
ことです。平熱を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の
判断がすぐにできます。平熱は人によって違うので、体調が良いときに体
温を測って、自分の平熱が何度か知っておきましょう。



ふゆやす けんこう 冬休み健康カレンダー

今年も保健室からの冬休みの宿題は「冬休み健康カレンダー」です。おうちのひとと相談して健康に関する目標を決め、達成できたらカレンダーのイラストに色をぬりましょう。

提出日は1月9日(火)(始業式の日)です。体調管理をしっかりと、楽しい冬休みを送ってくださいね。また3学期元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



当日は体育着を着て測定します。髪が長い人は、頭の横か下で結びましょう。頭の上では結ばないようにしてください。



がっき 3学期 身体測定の予定

1月11日(木) 5・6年生
12日(金) 3・4年生
15日(月) 1・2年生
ひまわり

保護者の皆様



インフルエンザの報告について

インフルエンザは欠席ではなく、出席停止扱いになります。インフルエンザは感染力が強いので、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

インフルエンザと診断されましたら、学校までご連絡ください。担任から「受診報告書」をお渡ししますので、医師に登校許可日等をご確認の上、保護者の方が記入し、提出してください。

受診報告書
インフルエンザ (A型・B型・不明)

発症した日は医師に確認してください

出席停止期間
1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目

発熱した日
0日目 1日目 2日目

登校許可日
月 日

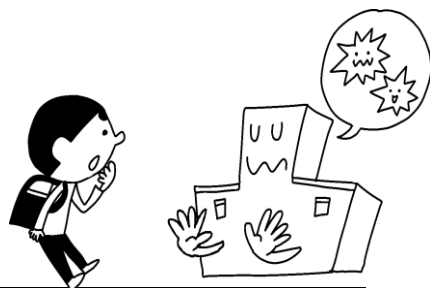
医師機関名
平成 年 月 日 保護者名



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。発症、解熱した日の翌日を1日目と数えますので、ご注意ください。

インフルエンザの蔓延を防ぐため、出席停止期間をお守りくださいますようお願いいたします。



出席停止期間の例

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1 発症後1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	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可		
例2 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可