

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室

NO.9

1月号

令和6年1月10日

家庭数配付

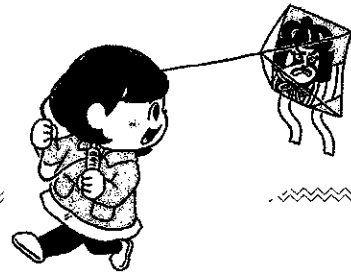
☆◇☆あけましておめでとうございます☆◇☆

1月7日は、すずしろ、すずな、ほとけのぎ、はこべら、ごぎょう、なずな、せりの「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。七草には栄養が豊富で、大晦日やお正月のごちそうで疲れた胃をいたわる意味もあります。七草がゆを食べて新しい一年を健康に過ごしましょう。今年もよろしくお祈りします。

1月の保健行事

16日(火) 発育測定 1~3年

17日(水) 発育測定 6組、7組、4~6年



身長、体重を測ります。前日に入浴して体を清潔にしておいてください。身長を正しくはかるために髪の毛は頭頂部には結ばないでください。体操服を持たせてください。

出席停止の病気について

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、麻疹(はしか)、風疹、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、水痘(水ぼうそう)、インフルエンザ、ノロウイルス、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症などにかかった場合は「出席停止」ですので「欠席」にはなりません。医師からそう言われた場合は速やかに担任までお知らせください。

(医師からの診断書等の提出は不要です)

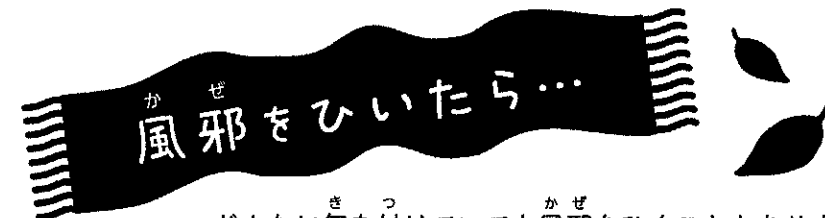
※インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。(抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の「解熱後2日を過ぎるまで」では、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されたものです。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐためですのでご理解とご協力をお願いします)

早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気して感染症に負けないようにしましょう!

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。

なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。



どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!



治療はお済みでしょうか?

歯科、視力、内科、眼科、耳鼻科、聴力など、治療が必要な場合は催告用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれましたでしょうか。まだでしたら、できるだけ早く治療の計画を立てて下さるようお願いいたします。