

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8年1月7日

スクリーン配信

鈴鈴鈴あけましておめでとうございます鈴鈴鈴

1月の保健行事

14日(水) 発育測定 6組、7組、4~6年

15日(木) 発育測定 1~3年

※身長、体重を測ります。前日に入浴し体を清潔にしてください。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。体操服が必要です。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

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)

インフルエンザ警報発令中


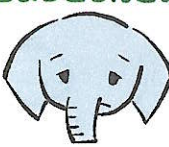

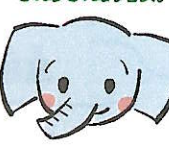


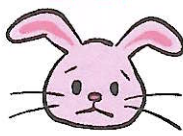
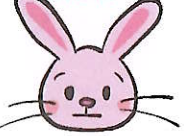
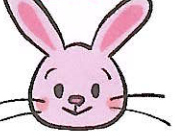

早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い、うがい、咳エチケット、
暖房器具使用中も窓を開けてしっかり換気しましょう！

登校しても体調が悪くなってしまったら、早退をお願いしています。早退の際はお迎えが
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
します。

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ	 1	 2	 3	 4	 5
ころ	 1	 2	 3	 4	 5

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勧告用紙をご家庭
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勧めします。