

2月のほけんだより

R5. 2. 7

唐津市立切木小学校

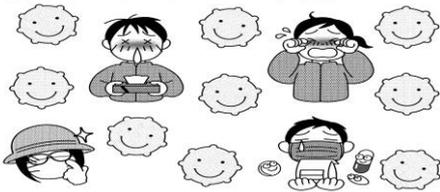
うちひと
お家の人と、いっしょ
によんでください。

2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、寒さは、まだまだ続きます。ここ最近、唐津市内では、コロナ感染者よりも、インフルエンザ感染者の方が増加している状況です。切木小では、インフルエンザ感染者は今のところ出ていませんが、気を緩めずに、引き続き、感染症対策を続けていきましょう。

寒いからといって家の中や、部屋の中にはばかりこもっている人はいませんか？

2月の全校朝会で、2月の生活目標「外で元気に遊ぼう」についての話をしました。外での運動や遊びで体を動かすことは、早寝早起き・三食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも大切です。天気がいい日は、外に出て元気に遊びましょう。この機会に、いつもは遊ばない他学年のお友達とも遊び、仲良くなれるといいですね。

花粉の季節です。準備はOK？



そろそろ始めよう

花粉症対策

こんな日・こんなときは 花粉に注意！！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日



マスク・ぼうし・メガネ
をつける



ツルツルした素材の服を着る



花粉情報をチェックする



玄関で花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う

インフルエンザによる出席停止期間の基準は学校保健安全法施行規則の一部改正により、平成24年4月1日から以下のようになっています。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

| 例 | 発症日 0日目 | 発症後 1日目 | 発症後 2日目 | 発症後 3日目 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | 発症後 6日目 | 発症後 7日目 |
|-------------------|--|---|---|---|--|----------------------------------|---|--|
| 発症後2日目に 解熱した場合 | 発症 / 発熱  | 発熱  | 解熱  | 解熱後 1日目 | 解熱後 2日目 | ※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない | 登校可能  | |
| 出席停止期間 | → | | | | | | | |
| 発症後4日目に 解熱した場合 | 発症 / 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱  | 解熱後 1日目 | 解熱後 2日目 | 登校可能  |
| 出席停止期間 | → | | | | | | | |

★発症日（当日0日目）は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38.0℃程度の発熱等）が始まった日です。症状が始まった日に受診した場合は、その日が発症日（当日0日目）となる。病院受診時に、医師に病状について相談し、発症日を確認することが必要です。

★最短でも発症日から数えると、6日間の出席停止が必要ということになります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。

（発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱した日によって出席停止期間は延長されます。）

*発症日を0日と数える。

*1日のうちで、発熱・解熱をとともに認めた場合は、発熱期間とする。

*解熱した後2日目というのは、解熱した日を0日と数える。

～保護者様へお願い～ ご協力よろしくお願ひします！

*インフルエンザと診断されたら・・・

すぐに学校まで下記のことをご連絡ください。

- ① 発症した日（病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（急な発熱、関節痛、倦怠感等の全身症状）が始まった日です。）
- ② 病院を受診した日（診断された日）
- ③ 受診した病院名
- ④ 診断名：インフルエンザの型（例：インフルエンザA型、インフルエンザB型等）

できて
いるかな？

やさしくやさしく ポイント

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
うへい当てはまるかな？



かんしゃ きもち
感謝の気持ちを
つた 伝えている



とも 友だちのいいところを
み 見つけられる



ことば 言葉づかいに
き 気をつけている



こま 困っている人に
しんせつ 親切にできる



げんき 元気よく
あいさつをしている



あいて きもち
相手の気持ちを
かんが 考えられる



あいて
相手のほうを見て
はなし 話を聞いている



こえ おお 声の大きさに
き 気をつけて
あいさつしている



すなお
素直に
あやま 謝ることができる

ふわふわことば

あ い う え お

あ りがとう



い っしょに
やろう



う れしいよ



え がおがいいね



お めでとう



ほか 他に、どんなふわふわことばがあるかな？

友達とどう付き合っ**て**よいかわからないと、悩んでいませんか。実は、**そ**う悩む人は**少**なくありません。「あの人は**付**き合**い**上手で**い**いなあ」とおもっていても、**意**外に本人は悩んでいる**こ**ともあります。友達と**楽**しくな**ご**やかに**付**き合**い**たいなら、**こ**んなことを**意**識**し**て**み**ま**せ**んか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言わない

●見栄や意地を張らない

ただし、相手を**気**遣**う**あまり、いつも**自**分**が**我慢する**必**要は**あ**り**ま**せん。友達の**数**が**多**ければ**多**い**ほ**ど**い**い**わ**け**で**も**あ**り**ま**せん。よい**友**情は、**ゆ**っくり**育**つ**も**の。焦**ら**なく**て**も**大**丈**夫**です**よ**。

まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】



チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、**血圧や動脈硬化**に関して良い効果があることが知られています。たとえば、**血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につな**がったりすると報告されています。また、**糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりする**とも言われています。

ただし、**チョコレートを大量に食べ**てもいいわけではありません。市販のチョコレートには**砂糖が大量に入**っていて、**カロリーも高めなものが多い**ので、**食べ過ぎには気を付けて!** チョコだけは「チョコっと」楽しむのがおすすめです!

- 【答え】①上から3段目のたなの左のコップの大きさ ②左上の観葉植物 ③男の子の頭の上の鳥
④右の植物の葉の数 ⑤男の子のくつ下の柄 ⑥泡の数 ⑦水道の水滴