

すこやか 1月

笠岡市立城見小学校

新年あけましておめでとうございます。平成30年がスタートしました。これから1年のうちで最も寒くなり、かぜや、インフルエンザの流行する時期をむかえます。冬休み中に、インフルエンザにかかった人も10人近くいました。3学期も自分でできる予防（うがい・手洗い・マスクの着用など）をしっかりと、インフルエンザが大流行しないよう気をつけましょう。

そして、1月23日には長縄大会が予定されています。寒い冬こそ、元気に外で遊んで体をきたえましょう。



こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ



ターゲット：食事

好ききらいが
たくさんある…





ターゲット：運動

寒い、
めんどくさい…





ターゲット：睡眠

夜ふかして寝不足がみ…



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。もちろん予防には、手洗い・うがい・マスクをつけることなども大切です！

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	→							

◎1月のほけんもくひょう
・外で元気にあそぼう



さむさにまけず
外でからだをうごかさう!



冬休みモードからぬけ出そう!!

①早く寝る!

「夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい」をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

②朝食をとる!

たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

③体を動かす!

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。