

# はげんだより

平成26年12月  
大阪狭山市立  
南第三小学校  
保健室

12月<sup>がつ</sup>は<sup>はい</sup>い、ぐん<sup>さむ</sup>と寒くなりました。体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>をくずしている人も<sup>ひと</sup>増えてきています。ひきつづき手<sup>て</sup>あらい・うがいをして、かぜ<sup>ふせ</sup>を防ぎましょう。



来週<sup>らいしゅう</sup>にはマラソン<sup>たいかい</sup>大会<sup>たいかい</sup>があります。自分<sup>じぶん</sup>のベストが<sup>だ</sup>出せるように、前<sup>まえ</sup>の日は早く<sup>ひ</sup>寝<sup>ね</sup>て、必<sup>かなら</sup>ず朝<sup>あさ</sup>ごはん<sup>あさ</sup>を食<sup>た</sup>べてきましょう。

(もし走<sup>はし</sup>っている途中<sup>とちゆう</sup>で体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>が悪<sup>わる</sup>くなった時<sup>とき</sup>は、無理<sup>むり</sup>をせず近<sup>ちか</sup>くの先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>に言<sup>い</sup>いましょう。)

## 保護者の方へ



### 1 健康手帳について

個人懇談のときに健康手帳をお渡しします。

視力検査の結果(10月)、発育測定の結果(9・11月)のところができています。お家で、お子さんと一緒に見てください。また、病院での治療や検査の必要があって、まだ行っていない人は早めに行くようにしましょう。

「健康手帳」は、冬休み前に各クラスで集めます。保護者印のところに印鑑またはサインをして提出してください。



### 2 アタマジラミについて

アタマジラミは季節を問わず、全国各地で発生しています。ご家庭でも時々、スキンシップも兼ねて、お子さんの髪を丁寧にみてあげてください。



特にこのあたりの髪の中をよく見てください。



髪の中をかきわけて見ると、一本に一つずつくっついています。

### 3 ご協力のお願い

「タオル(使用済みを含む)・固形せっけん」など、たくさんのご家庭にご協力いただきありがとうございます。掃除等で使用するため、すぐに無くなってしまいます。もし、ご家庭に不要なものがありましたら、ご協力よろしくお願いたします。

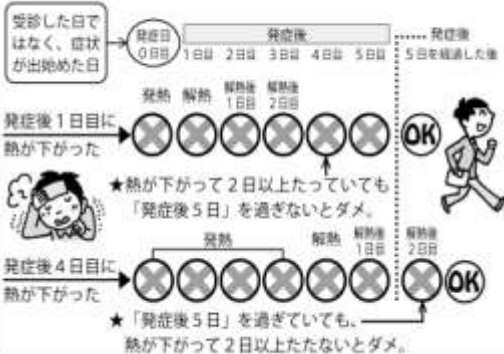
### 早わかり

#### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律<sup>りつぽう</sup>で次のように定められています。

発症<sup>はつせい</sup>した後5日を経過<sup>けいご</sup>し、かつ、解熱<sup>げねつ</sup>した後2日(幼児<sup>ごうに</sup>にあつては、3日)を経過<sup>けいご</sup>するまで

#### ● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

# ふゆ 冬の服そうについて

「寒いよ〜。」とブルブル震えている子を見してみると、下着を着ていなかったり、

スカートが短かったり…。オシャレも大事かもしれないですが、それではカゼをひいてしまいます。

あたたかい服そうのポイントは「下着」「首・手首・足首」

あたたかいオシャレ上級者を目指しましょう！



## ○ て 手ぶくろ



- ・ 登下校
- ・ なかよしタイム
- ・ マラソン



※ カイロ (お家の人と担任の先生の許可が必要)

保護者の方へ：カイロを持たせる場合は連絡帳などで担任までご連絡ください。

## たいいく とき 体育の時

※ 体育用として、体操服袋に入れておく。着てきた服はダメ。



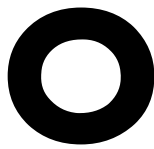
体操服の下に  
長袖のシャツ



体操服の上に  
ジャージ



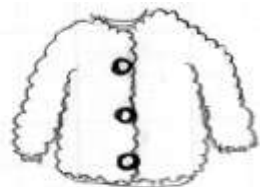
体操服の上に  
トレーナー



フードつき



丈の長いもの



モコモコしたもの  
ダウン・フリース  
ボタンのあるもの