

## ご家庭で、朝の健康観察を！

### 朝の自覚めはいかがでしょうか？

「なかなか起きられない。」「何となく調子が悪い。」「食欲がない。」などはありませんか？前日に早く寝ることで回復すると思われませんが、かぜ・感染性胃腸炎・インフルエンザなどの流行が考えられますので、普段のようすと違っていることがないか、保護者の方が健康観察を行い、学習や活動に参加できるかどうかを確かめてから、登校させてくださるようお願いいたします。



### ご家庭での健康観察のやり方

- ◎自覚めがいいか…なかなか起きられない、ねむい など
- ◎食欲はどうか…いつもの量を食べない、はきけがする  
食べるのに時間がかかる など
- ◎熱・咳はないか…体が熱い、だるい など
- ◎どこか痛いところがないか…頭痛、腹痛、喉の痛み など
- ◎顔色はどうか…蒼い、赤い、元気がない など

- ◎マスクを着用しているか・洋服を3枚着ているか なども確かめてください。
- ◎もし、かわった様子があれば、体温を測ったり、よく症状を聞いてくださったり、早めに医療機関を受診して下さる…などの対応をお願いいたします。
- ◎また学校に登校した場合は、担任や養護教諭に連絡帳や電話などでお知らせください。
- ◎体調悪く早退する場合は、連絡をします。

### ★現在の欠席状況★

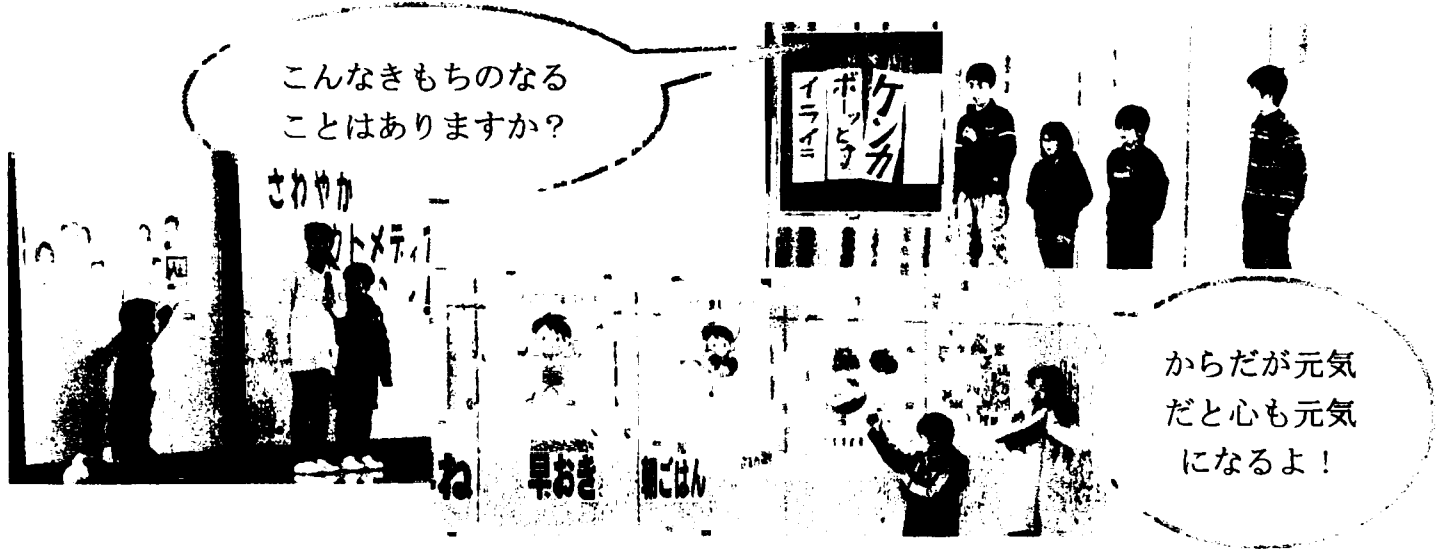
2月5日(金)～7日(日)インフルエンザA型 8名発症

- \*一緒に遊んだ友だちの中で広がっています。
- \*家族内感染があります。 \*外出先で感染しています。
- ★県内では、A/B型 両方流行しています。

## ご家族みなさんで予防していきましょう！

# 健康委員会・・・1月29日全校朝会で発表

けんこう  
「こころの健康」をつたえよう！



## つかれていませんか？

ほんやりする



あたまがいたい



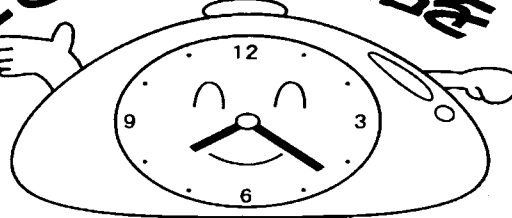
イライラする



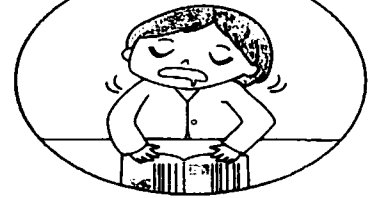
ムカムカする



ただ せいがっ  
光く正しい生活さ



ねむい



からだがだるい



### しょう！！

やるきがおきない...



こんなときは、つかれているしょうだよ！  
しっかり睡眠をとって元気な体をつくろう！