

ほけんだより



藤沢市立天神小学校
保健室
2024.1.

新しい年がスタートしました。冬休みから夜更かしがクセになっていませんか？

今朝はしっかりと朝食をとりましたか？3学期も元気に過ごせるように規則正しい

生活をこころがけましょう。今年も良い年になるといいです。

1月の身体計測を行いました

寒い日が続き、暖かい部屋の中ですごす時間が増えて

くと、体重増加が気になる子もいると思います。

それでも成長中のみなさんにとって食事はとても大切

です。食事を減らすことなく、間食（お菓子・ジュース）

をへらして、運動やからだを動かして遊ぶ時間を増やしま

しょう！！

16日(火)	6年生
23日(火)	5年生
17日(水)	4年生
19日(金)	3年生
18日(木)	2年生
22日(月)	1年生
12日(金)	天学

スポーツ振興センターへの請求はお済みですか？

学校でけがをして医療機関にかかった場合は日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診した場合は担任まで必ずお知らせください。また、事故発生日から2年で時効となってしまいますのでご注意ください。

小学校でのけがが原因で、卒業後も通院が続く場合は、継続して給付を受けることができます。

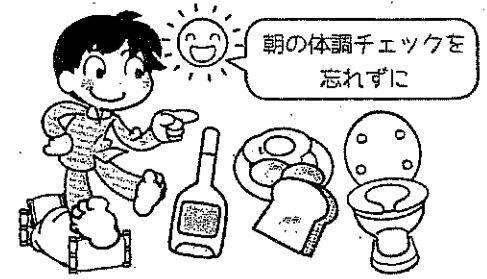
※スポーツ振興センターへの手続きをしない（辞退する）場合もお知らせください。

※申請後給付までは学校へ書類提出後、2ヶ月ほど期間を要します。

インフルエンザが出ています!!

年が明けてからも、体調不良による欠席が続いています。市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が多く、天神小でも、週明けの月曜日、発熱による欠席者が急に増えて、学級閉鎖になったクラスがあります。

学校でも手洗い・換気など基本的な感染症対策をおこない、流行に注意していきたいと思えます。マスクも適切に着用していただくようお願いいたします。



インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が鼻に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな…? と思ったら……

医師の診察も受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに!

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 心算みをする
- 湯冷めに注意

ハンカチティッシュ? 持っていますか?

手を洗ったあと

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

鼻が出たとき

すすっていませんか?

鼻水の中にはウイルスがいっぱいいます

ティッシュで優しくかみましょう

手洗いはココに注意!

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

手の甲 手のひら