



令和7年1月7日
玉里学園義務教育学校
保健室

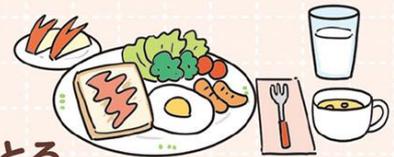
今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



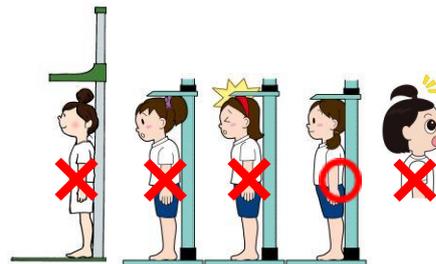
- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



1月の身体測定の予定



日	時	対象者	
8日(水)	1校時	4年生	<ul style="list-style-type: none"> ○ 服装は、体操服(半袖・半ズボン)、はだしです。 ○ 前期課程は、健康手帳を持参してください。 ○ 4年生以上は、男女別を実施します。
	2校時	1年生	
	3校時	2年生	
	4校時	3年生	
9日(木)	朝	7年生男子→女子	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 頭の上や後ろで髪をしばったり、編み込みにしたりとすると、身長測定の妨げになることがありますのでご配慮ください。
	1校時	6年生	
	3校時	5-1	
	4校時	5-2	
10日(金)	朝	8年生男子→女子	
14日(火)	朝	9年生男子→女子	



感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかり洗い流す



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



インフルエンザ情報

インフルエンザ検査の最適なタイミングは、発症(発熱)してから12~48時間以内といわれています。検査のタイミングが早すぎると、正しい結果が得られない場合がありますので、ご注意ください。

また、インフルエンザの出席停止期間について、下記の早見表を参考に、再度確認をお願いいたします。

インフルエンザ出席停止 早見表

★インフルエンザ出席停止期間

		発症日 (発症当日 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 8日目
例1	発症後1 日目に解 熱した場 合	発熱	解熱	発症後 2日目 解熱後 1日目	発症後 3日目 解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止							登校可能	
例2	発症後2 日目に解 熱した場 合	発熱	発熱	解熱	発症後 3日目 解熱後 1日目	発症後 4日目 解熱後 2日目	発症後 5日目			
		出席停止							登校可能	
例3	発症後3 日目に解 熱した場 合	発熱	発熱	発熱	解熱	発症後 4日目 解熱後 1日目	発症後 5日目 解熱後 2日目			
		出席停止							登校可能	
例4	発症後4 日目に解 熱した場 合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	発症後 5日目 解熱後 1日目	発症後 6日目 解熱後 2日目		
		出席停止							登校可能	
例5	発症後5 日目に解 熱した場 合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	発症後 6日目 解熱後 1日目	発症後 7日目 解熱後 2日目	
		出席停止							登校可能	

※解熱した日によって出席停止の期間が変わります。