令和６年１月９日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

令和６年になり、１年のまとめの３学期が始まりました。

冬休みは健康に楽しく過ごせましたか？夜遅くまで起きていて生活リズムを崩してしまった人は、早く規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう！元気に活動するためのすべての基礎は「心と体の健康」です。まだまだ寒い日が続くので、体調を崩さないように気をつけましょう。

引き続き、ご家庭での登校前の健康観察もお願いします。

１月の保健行事

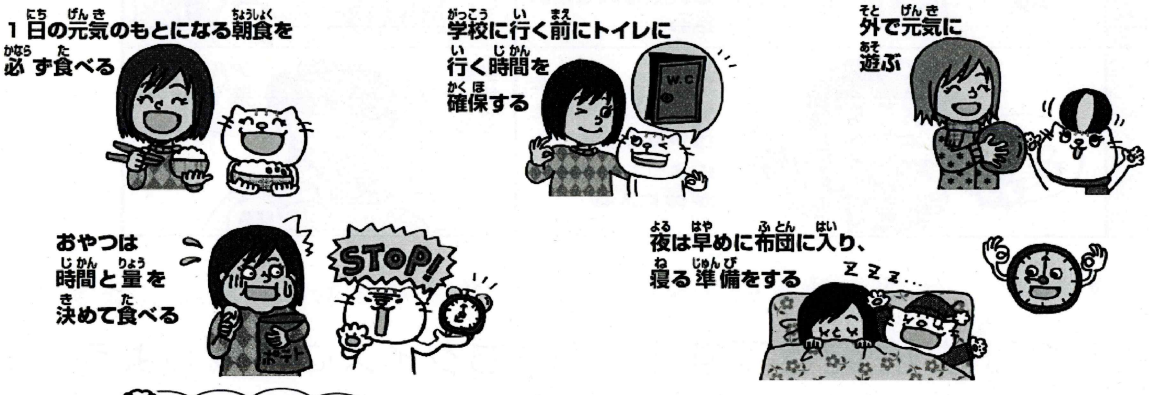
体育着を忘れずに持ってきてください。

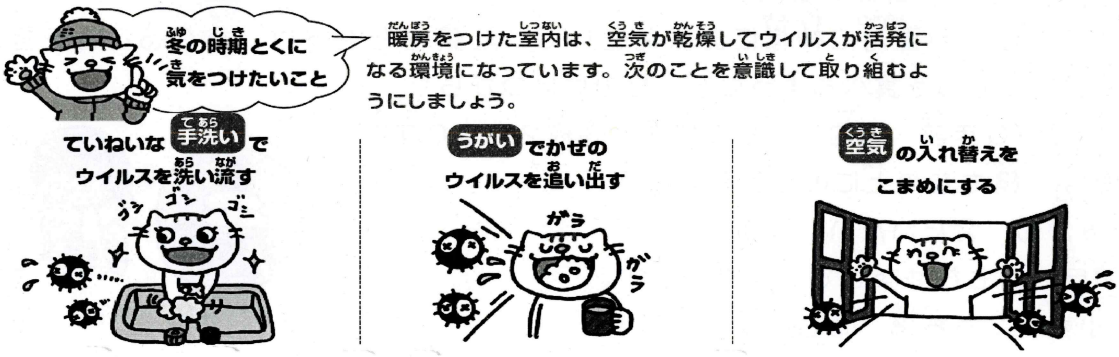
１月１１日（木）	発育測定（２・３・６年）	※体育着を着て測定します。髪を結ぶ場合は、頭の上や高い位置は控えていただきますようお願いします。
１月１２日（金）	発育測定（１・４・５年）	

発育測定が終わりましたら、健康カードをお返しします。保護者の方の押印またはサインをして担任へ提出をお願いします。（１～５年生は、今年度最後の発育測定となります。）

健康な生活リズムで過ごそう！

冬休みが終わると、いよいよ１年のまとめの時期になります。授業に集中し、元気に学校生活を送ることができるよう健康な生活リズムで過ごしましょう！とくに次のことに注意すると、生活リズムが整います。意識してみましょう。



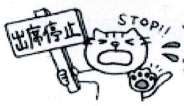


インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルス（A型、B型）に感染しておこる病気です。普通のかぜよりも症状が重く、注意が必要です。

主な症状

高熱・悪寒　関節の痛み・筋肉の痛み　頭痛・腹痛　のどの痛み　鼻水



インフルエンザと診断されたら出席停止です

発症した後、5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、家で休養し、様子を見てください。

〈最低基準〉発症した後5日を経過	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5日を経過した後 6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	**発症後 4日目**	**発症後 5日目**	登校可能		
出席停止	→	→	→	→	→	→			

※上の図は最短基準です。熱が下がった日によって出席停止の日がのびていきます。

※インフルエンザなど感染症の診断を受けた場合は、学校までご連絡をお願いします。また、「出席停止解除願い」を学校へご提出ください。

インフルエンザはどうやってうつる？

1月11日は鏡開きです！～おもちクイズに挑戦しよう～

鏡開きとは、お正月に神様にお供えをしていた鏡もちを下げ、食べることを言います。

1問目　おもちを食べるようになったのはいつから？

①　約500年前　②約1000年前　③約2000年前

2問目　鏡もちの上にのせるものは？

①　みかん　②だいだい　③ゆず

3問目　おもちはなにでできている？

①　小麦　②もち米　③もち草

（答え）1問目③　2問目②　3問目②