

2月のほけんだより

令和5年 2月
一丘小学校 ほけんしつ

とっても寒くなり、たくさんの雪が積もる日もありましたね
1年で1番寒い時期、2月に入りました。



今、インフルエンザがすごい勢いで流行しています。
泉南市のほとんどの幼稚園、小・中学校で、学級閉鎖や学年閉鎖が起っています。
そんな中、コロナウイルスも収束はしていません…
インフルエンザもコロナウイルスも混在する今、さらに注意が必要ですね…

どんな感染症も、ていねいな手洗いは予防の基本です。水がとっても冷たいけど続けよう！



ご確認ください！！

インフルエンザの出席停止期間



インフルエンザの出席停止期間は、
“発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで” です。

【出席停止の例 ↓】

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校OK	
例2	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校OK

出席できるようになってから、“出席停止報告書”をお子さまにお渡しします。
出席停止報告書の記入は保護者の方にお願ひしていますが、**必ず医療機関を受診したうえで**
ご記入いただくようお願いいたします。(医師の診断書や登校許可証明は必要ありません。)
※新型コロナウイルス感染症関連の出席停止報告書はありません。

2月3日は“節分” みんなの健康をじゃまする鬼は…？



みんなの健康をじゃまする鬼はどんな鬼ですか？わたしの中の鬼は…
に続いて書いてみよう！節分の日、自分の中の鬼を追い払おう！！

わたしの中の鬼は…

例

- ・夜更かししちゃう鬼
- ・歯みがきするのを忘れちゃう鬼
- ・好ききらいする鬼 など

どんな顔？？書いてみてね。



冬こそしっかり、ウォームアップ！&クールダウン！

みんな毎日マラソンの練習をがんばっていますね。大会当日まであと少し！
走る前と走ったあとにはいつも、“準備運動・整理体操”これには理由があります。

◇ウォームアップ（準備運動）

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなってしまいがち。
いきなり激しい運動をすると、けがの危険が高まります。
ある程度体を温めてから運動をしましょう。



◇クールダウン（整理体操）

激しい運動のあとは、体が興奮状態になっています。呼吸を整えたり、ストレッチなどで
筋肉の疲労を回復させます。整理体操は、興奮状態になった体を整えるために行います。



走っている途中でぜんそくが出たり、いつもとは違う
しんどさを感じたときは、無理をせず走るのを中止して、
先生に知らせてくださいね。

