保健定品的 12%



令和6年12月2日 高浜市立高取小学校

インフルエンザが流行し始めています



がつげじゅん 11月下旬から、本校でもインフルエンザが流行し始めています。今のところ学級閉鎖 をするほどの感染拡大はみられていませんが、予防のためには一人一人の心がけが大切 です。冬休みまで、元気に楽しく過ごすためにも、感染 症 対策も続けていきましょう。



こまめに



少なくとも、 1時間に 1回 ^{かんき} **換気**をする





栄養バランス のよい食事を



部屋の温度 を保つ



インフルエンザの 出席停止期間

はっしょう ご いっか しけいか 発症 後五日を経過し、かつ ゖねつごふつか 解熱後二日を経過するまで

※1 発症日の翌日を1日目と数えます。

*1		発熱		解熱	解熱	後 (4)	登校可能
発症日	188	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	788
(x · x)							



4年生 保護者の方へ

4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施します。検査を希望される場合は、**連絡帳等** で 12 月 13 日(金) までに担任にお知らせください。検査は1月に実施予定です。

【色覚検査について】

先天色覚異常は男子の約 5%(20 人に 1 人)、女子の約 0.2%(500 人に 1 人)の割合に見られます。色 が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとん ど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授 業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多 く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方 法はありませんが、授業を受けるときや職業・進路選択のときに、自分自身の色の見え方を知っておくため にも、この検査は大切です。

しせい こころ よい姿勢を 心 がけよう



みなさんは、座っているとき、どのような姿勢をしていますか? 背筋を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ で が ・ で が ・ で が の に に に に に の に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 。 に

よい姿勢は、変を素敵に見せてくれるだけでなく、心と体の健康にも、いいことがあります。例えば、よい姿勢は、バランスよく体に重さがかかるため、精や腰の痛み、頭痛、自の疲れなどが起こりにくくなります。また、呼吸が深くなり、リラックスしやすくなるため、イライラしにくくなります。



大人になってから、ゆがんだ体を治すのは時間がかります。 今のうちから、 正しい姿勢を意識しましょう。

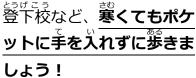


ふゆ けんこう す **冬を健康に過ごそう**



朝ごはんをよくかんで食べ、 いちにち 一日をスタートしよう! からだ こころ やす じかん 体 や 心 を休める時間 たいせつ を大切にしよう





転んで、顔や頭に怪我しや すく、とても危険です。



温かいお風名にゆっくりとつかる、草めに布団に入るなど、<u>体</u>や心を休めることも大切にしてください。冬至の日(12月21日)には、ゆずを風呂に入れることで、気持ちが和らぎます。

