

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 養護教諭 緒方 かおり

早いもので3月。学年末になりました。この1年間で、さまざまなことを学習して、友達とたくさん関わり、大きく成長したのではないのでしょうか。自分自身の成長を振り返り、今後につなげていきましょう！

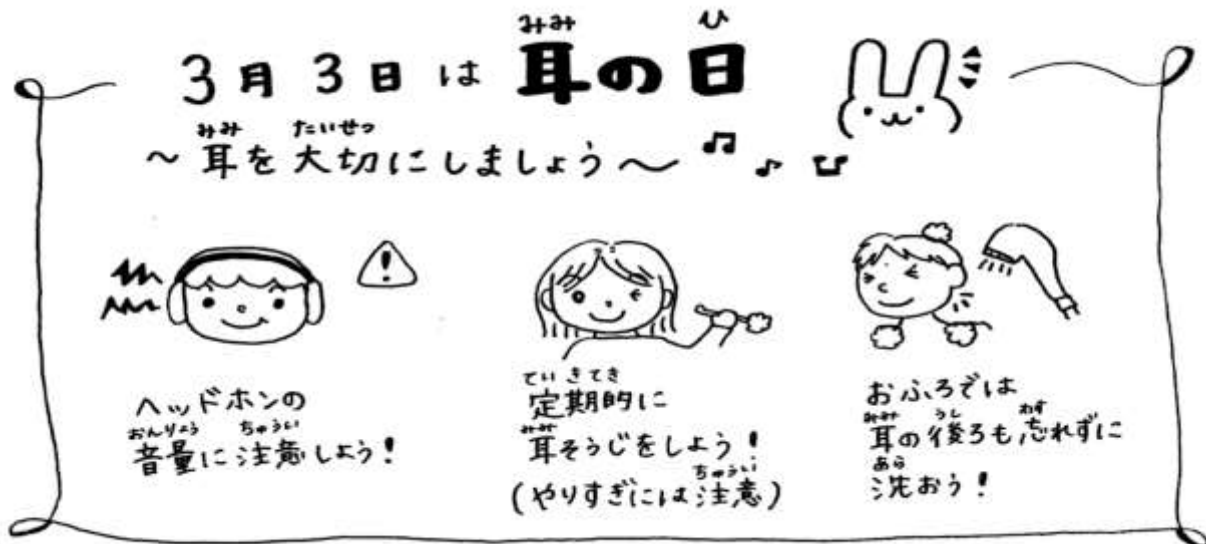
3月の保健目標
 1年間の生活を振り返りましょう

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡
 3月9日は サンキューの日
 Thank you
 「ありがとう」を 
 伝え合いましょう！
 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

1年間の健康生活ふりかえり あてはまるものに○をしよう！

 朝、早く起きた	 夜、早く寝た	 好き嫌いせず バランスよく食べた	 外で元気に 体を動かした
 テレビ・ゲーム・タブレットは 時間を決めて使った	 食べた後は 歯をみがいた	 ストレスをためない ように心がけた	 手洗い、マスクを 毎日続けた

いくつ○がつけましたか？○がついたことは、これからも続けていきましょう。
 ○がつけなかったものも、これからの目標として、1つずつ取り組んでみましょう。



保護者の方へ

インフルエンザにご注意ください！

青梅市内でインフルエンザが流行しています。インフルエンザは感染力が強く、集団感染しやすいです。予防方法は、手洗い・マスク・換気など、新型コロナウイルス感染症と同じです。引き続き、感染症予防へのご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザの症状

- ・発熱（急に38℃以上出ることが多い）
- ・悪寒 ・全身倦怠感
- ・筋肉痛 ・関節痛
- ・咳 ・鼻水 など

※かぜと似ていますが、かぜよりも症状が重く、全身に出ます。



潜伏期間

1～3日

感染経路

飛沫感染・接触感染

出席停止期間

発熱後5日経過 かつ 解熱後2日経過するまで

※医療機関を受診して「インフルエンザ」と診断されましたら、学校へご連絡ください。登校時には、保護者の方が記入する用紙が必要です。用紙は学校ホームページからもダウンロードできます。

お手元に、未提出の保健関係の書類はございませんか？

年度末が近づいてまいりました。お子さんが学校でけがをして受診した際、「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」の書類を医療機関で作成していて、学校への書類の提出がお済みでない場合は、できるだけお早めに学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。