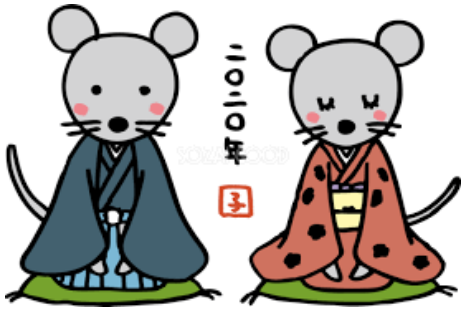


ほけんだより



はねつきあそびでつかくろたま
羽根つき遊びで使う黒い球を「むくろじ」と言います。
ふしぎななまえですが、かんじ
不思議な名前ですが、漢字にすると「無患子（子が患わ
ない）」と書きます。はねあそび
無病息災の願いが込められているのですね。
ことし今年もみなさんが健康に一年間過ごせますように！！

1月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

あたら
新しい年を
とし
に
き
げん
元気
す
過
ご
す
た
め
に

こんなことにちゅーい!

Aさん

いってきまーす

じかん
時間がないから
あさ
朝ごはんを食わずに…

からだの
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
はやく
早く起きて朝ごはんを毎日食べよう。

ちゅーい!!

Bくん

いただきまーす

そと
外から帰ってきたよ。
かえ
手洗いせずに…

て
手についたウイルスが体の中に
はい
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつ
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

ちゅーい!!

Cさん

す
好きなものしか
い
食べないよ

じかん
ごはんの時間。でも…

す
好き嫌いして栄養がたよると、体の免疫
りよく
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

ちゅーい!!

Dくん

まだ寝ないよ

じかん
もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから…

よ
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
ちよう
長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

ちゅーい!!

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさんで出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

保護者の方へ

インフルエンザ予報

実証実験 2020年3月20日まで

AI×ビックデータ解析

さいたま市のインフルエンザ流行予報をお知らせするサービスです。

<https://www.flu-info.jp/flu-map/pre/st>

日立製作所と損害保険ジャパン日本興亜は2019年12月6日、さいたま市においてAIを活用し、インフルエンザの流行状況を予測・情報配信するサービスの実証実験を開始しました。

流行速報のほか、インフルエンザの予防・処置に役立つ関連情報を知ることができます。



専用サイト



LINE アカウント



案内チラシ

※スマホからも見られます

《感染症による出席停止について》



感染症による出席停止は法により、「校長は、感染症にかかっており、かかっている疑いがあり、又はかかるおそれのある児童生徒等があるときは、政令の定めるところにより、出席を停止させることができる」とされていますので、ご家庭で感染症が疑われ、医療機関を受診された場合はその結果を速やかにご報告ください。

報告のあった日以降に出席停止の指示が出されます。(学校医やその他の医師の意見を参考にします)

※すべての感染症が対象ではありませんので、詳しくは保健室にお問い合わせください

《放課後児童デイサービスを利用している方へ》



感染症にかかった際に、放課後児童デイ等を使用していた場合は、放課後児童デイにも連絡を入れてください。