

12がつ ほけん だより

令和元年12月18日

大内西小学校

寒さが身にしみる季節になりました。12月は、ウイルス性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。冬休みまであと1週間。健康な心と体で冬休みをむかえられるように、手洗い・うがいをしっかりおこない、マスクをつけることや早ね早おき朝ごはんを心がけましょう。



12月のほけん行事

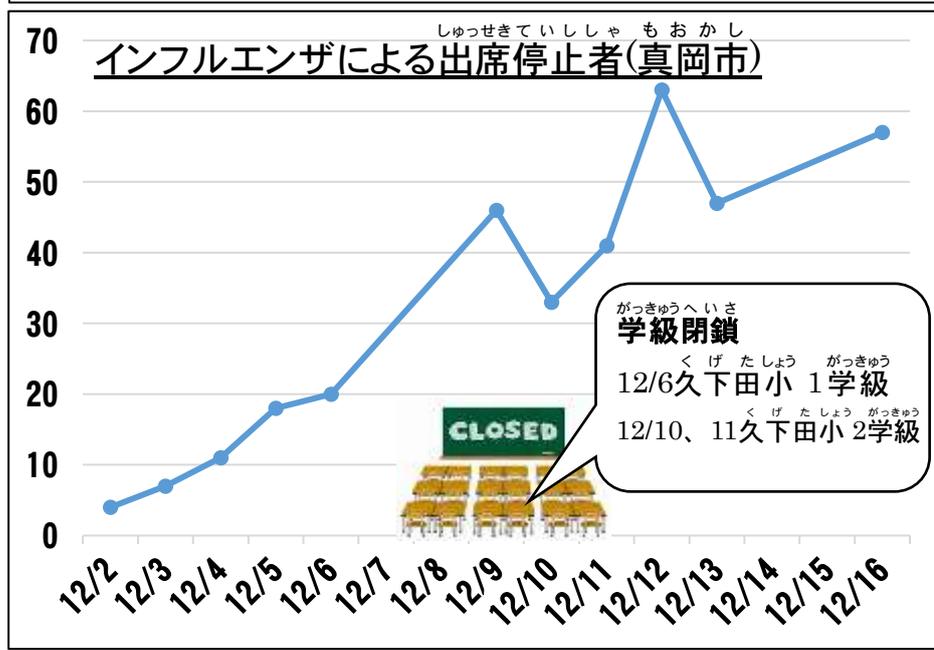
2日(月) 安全点検・環境衛生検査
6日(金) 持久走大会

9日(月) 10日(火) 12日(木) 歯磨き指導

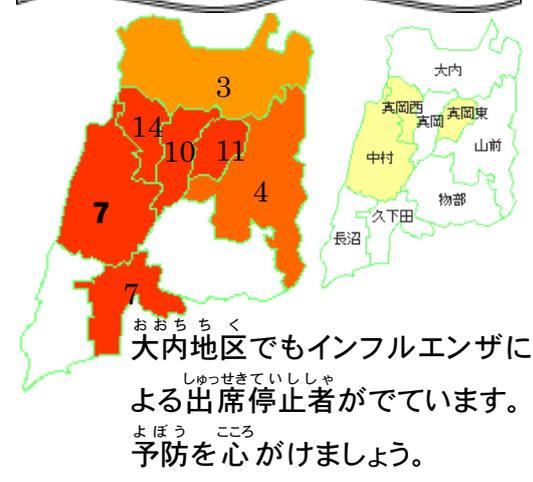
インフルエンザが流行のおしらせ



インフルエンザ こんな症状が、突然おこります



大内地区でも発生しました (12/16現在)



よぼう 予防の ポイント

- うがい
- 手洗い
- マスク
- バランスのよい食事
- 早ね早おき
- 換気



しゅっせきていしきかん

インフルエンザの出席停止期間について

しゅっせきていしきかん
出席停止期間

はっしょう あといつか けいか げねつ あとふつか けいか
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※発症した日は、0日目です。

発熱中



解熱



登校可能



発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能	登校可能	登校可能



インフルエンザと診断された場合は学校までご連絡ください。
 芳賀郡市内の病院を受診した場合は、病院で「インフルエンザ証明書」をもらい、ご家庭で記入し、学校へ提出してください。
 他市町の病院を受診した場合は学校から「証明書」を渡します。
 病院で記入してもらい、学校へ提出してください。

リフレーミングしてみよう!

短所(よくないところ)などの見方(フレーム)をかえて、ポジティブに考え直すことをリフレーミングといいます。リフレーミングをすることで、短所が長所(いいところ)に思えたり、自信がもてたりします。下^{した}に書いてあること以外にも、たくさんあるので自分でも考えてみましょう!

リフレーミング する前	リフレーミング した後	おとなしい	おだやか	調子に のりやすい	ノリがいい
うるさい	あか 明るい	がんこ	じぶん 自分を もっている	めだ 目立ちたがり	もの 物おじしない
だらしない	こだわらない おおらか	き 気が ちりやすい	いろいろなこと に興味をもつ	おこりっぽい	せいぎかん 正義感が つよ 強い
あまえんぼう	ひと 人なつっこい	しつこい	ねばり強い	のんびりした	おちつきが ある