



本校ホームページでも感染症ほか保健室からの情報を発信しています <http://www.shiseikan-e.sapporo-c.ed.jp/>

インフルエンザ警報が発令されています

札幌市では、インフルエンザによる患者の報告数が多く、警報が発令されています。昨年末には、溶連菌感染症や感染性胃腸炎の報告も増えていました。外出後の手洗いとうがいの励行・室内の適度な湿度の保持と換気・十分な睡眠と栄養摂取を行い、引き続き感染の予防を心がけましょう。

☆札幌市内の感染症情報は「札幌市内の感染症動向 (<http://www.city.sapporo.jp/eiken/infect/index.html>)」で見ることができます。

★インフルエンザの出席停止基準 インフルエンザと診断されたら学校へ御一報ください。
「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」



★3日目に解熱していれば6日目から登校可。その後は解熱日により順次出席停止期間が延長されます。



生活リズムから…

脱・冬休みモード!

冬休みは有意義に過ごせましたでしょうか。3学期が始まりました。休み中の生活はいかがでしたか? 次のようなことを心がけて、早めに「冬休みモード」から抜け出しましょう!



① 早く寝る!

夜更かし→朝むりやり起きる→眠い・だるい を繰り返さないよう、夜は目標時間を決め、早めに布団に入るようにしましょう。

② 朝食をとる!

朝からだるいという人に多い「朝食抜き」。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

③ 体を動かす!

体育で、外遊びで、雪かきで、おうちのお手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とし、夜も寝付きがよくなります。

生活を振り返ります!

明日から1週間、右のチェックシートで自らの生活を振り返ります。長期休みはどうしても生活習慣が乱れてしまいがち。今の状態を確かめ、元気な場合はそのまま続けられるように、なんとなく眠い・だるいなど元気がない場合は改善できるように、具体的に考えていきます。御家庭でも話題にさせていただけると幸いです。

げんきに生活するためには? 5・6年生

はやね・はやおき あさごはん

年 組 名まえ

はい○ いいえ× を書きましょう。

	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝はすっきり起きられましたか?					
朝ごはんは、食べましたか?					
ちこせずに登校できましたか?					
きのうは、なん時に寝ましたか?	時分	時分	時分	時分	時分
今日の自分は元気がいいですか?					
一それはどうして?					

あなたの元気レベルは? 0-100で書きましょう

22日(火) 目録 28日(月)

0 50 100
-元気がよくない 元気-

★生活をかゆえてきたらこころ 目標の元気に近づけるために!

お子さんと一緒に
ぜひ御確認ください。

ケガなく、^{たの}楽しいスキー^{がくしゅう}学習！

^{こんしゅう}今週からさっそく、スキー^{がくしゅう}学習がはじまります。けがをしたり、さむさ^{てあし つめ}で手足が冷たくなったりするのをふせぐために、しっかりと準備^{じゅんび}をしましょう。

スキー・フーツの^{かくにん}確認を！

- フーツは足に合っていますか？
- フーツの金具はしまりますか？
- フーツとスキー板は
しっかりとしまりますか？

フーツは^{かなら いえ}必ず家ではいてみましょう！

インナーブーツはかかとに合わせたとき、指先に1センチ程度の余裕があるのが目安とされています。

足首やふくらはぎのサイズに合わず、金具がしまらない・反対にブーツが大きすぎて、リフトに乗った時にスキーごと落ちてしまう例もあります。少し余裕がある場合には、インソールや厚手の靴下などで調整しましょう。

足に合わないブーツはけがにつながります。かならず家で一度はいて、金具のしめかたや、足にしっかりとフィットするかを確認しましょう。

み身につけるものの^{じゅんび}準備を！

- ぼうしは耳までかくれるものを！
- てぶくろは手に合っていますか？
かえのてぶくろもあるとべんり！
- 靴下は“あつで”のものを！
- カイロなどを使ってあたたかく！

お腹・背中に貼るカイロ、手足が冷たくなりやすい人はミニカイロや足先のカイロなどを使い、気温などに合わせて調節しましょう。



あたたかい^{ふく}そうを！

- かさねぎをして、あたたかく！
とくに、^{したぎ}下着は必ず着よう！

動くと汗をかき、その汗が冷えると急激にさむくなります。下着は必ず着用しましょう。汗取りタオル等を背中に入れておくのも一つの方法です。

- くびもと ^{くびもと}首元をあたたかく！
首元まであるフリースやハイネック、ネックウォーマーなどで、首元をあたたかくしましょう。



とうじつ 当日のあさは…

- あさ ^{あさ}朝ごはんをしっかりと食べてパワーもりもり！
- トイレに行行ってスッキリ！
- きょう ^{きょう}今日の体調はどうか…？いつもとくらべてちがうところがないか、



^{じぶん}自分でチェック！