



2月4日は「立春」で、春の始まりの日です。暦の上では立春とはいえ、まだまだ冷え込みの厳しい時期。かぜやインフルエンザにかからないよう手洗い・うがいをしっかりと、元気に冬を乗り切りたいですね。

また、美園小では、インフルエンザで出席停止の児童が増え始めています。給食とは別のマスクを学校予備で用意しておいてください。  
かぜをひいている児童は、マスクをつけるようにしてください。



## インフルエンザにかかったら？

Q1. 「発症日」は何を基準にしているのでしょうか？

- ① 高熱が出たとき
- ② 全身症状（だるさなど）の出現
- ③ インフルエンザウイルスがからだに入ってきた瞬間



A1. ①の発熱が基準になることが多いです。発熱した日を0日目、翌日から1日目と数えていきます。

Q2. 発症後、5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから何日後に登校できるでしょうか？

- ① 1日 ② 2日 ③ 3日

A2. ②の解熱後2日

発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	登校可能 とうこうかのう
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
出席停止期間							

### インフルエンザの出席停止期間

発症後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

## 2月の保健目標

心の健康について考えよう

● あなたの心は元気ですか？

心が元気だと、不安なことや悪い考えが浮かんだ時でも、自分に勝つことができます。友達とも仲良くできます。周りの人に温かい言葉を使っていますか？

おはよう

ありがとう

はい

ごめんなさい

心を潤す4つの言葉

相手の気持ちを考えて温かい言葉を使いましょう！

なか よし

こんにちは さようなら いただきます  
ごちそうさま がんばろう 上手だね など

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう

# やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室

1月16日(土)の学校公開日に、6年生・保護者対象に薬物乱用防止教室を実施しました。今回も昨年同様、埼玉県警察非行防止指導班「あおぞら」の方々にお話ししていただきました。一部報告いたします。

## ① 薬物乱用の意味

- ・クスリを間違えた方法で使うこと
- ・法律で禁止されているクスリを使うこと

## ② おさけ・タバコ⇒20歳

- ・未成年は禁止されている
- ・保護者はやめさせなければならない



覚せい剤  
エス、スピード、アイス

MDMA  
たま、ばつ

違法薬物

大麻  
はっば、チョコ

LSD  
アシット

かっこいい名前に  
だまされない!



薬物を持つこと  
使うこと あげること  
もらうこと 作ること



1回でもダメ!

### ① 体に悪い

② やめたくてもやめられない→依存

③ 量と回数が増える

### 薬物と同じ特徴



薬物乱用者のほとんどが未成年でお酒とタバコを経験している⇒薬物乱用の入口

### 甘い言葉をかけられたら...



つかれとれるよ  
1回だけなら大丈夫

やせられるよ

ことわる! にげる!

薬物と関わらないために社会や身近なルールを守る



- ① お酒・たばこは20歳
- ② ゲームセンターは、おうちのひとと一緒に夕方6時まで
- ③ 夜遅くまで遊ばない

ルールを守るとは  
自分自身を守ること

## ロコモティブシンドローム連載No.4

以下のような項目に当てはまる人はいませんか?

- ▶ 同じスポーツばかりしている
- ▶ 週に5日以上運動している
- ▶ 準備運動はしない・短く済ませる
- ▶ 食生活が乱れている
- ▶ どこか痛いけれどがまんしている

成長期の骨や筋肉はまだ未発達だったり柔らかかったり、けがをしやすい状態です。同じところをくり返し負荷をかけ続けると、場合によっては、好きなスポーツを続けられなくなったり、大人になってもずっと痛みが残ったりすることも。試合で力を出し切るためにも、しっかり準備運動。そして、運動しすぎで後悔することのないように。

保護者の皆様へ

# 保健室より

平成27年度  
第2回はぐくみ委員会(学校保健委員会)  
キョウマン

## 食育講座

日時: 平成28年2月9日(火)  
15:00~16:45  
(受付14:50~)

場所: 美園小学校 地域交流スペース

講師: NPO食育インストラクター  
芝池美智子氏

※参加申し込みされた方は、全員参加いただけます。  
参加申し込みは終了しています。