



## あけましておめでとございます！

新年を迎え、3学期が始まりました。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？初詣に行ったり、おいしい料理をたくさん食べたり、楽しいお正月を過ごせましたか？お正月で生活リズムが崩れている人は、なるべく早めに規則正しい生活リズムに戻すようにしましょう。そして、今年も勉強に運動に、元気よく取り組んでいくために、健康な1年にしていきましょう。

### ★1月の保健目標★

心の健康について考えよう

心を潤す4つの言葉を大切にしましょう！

「おはよう」「はい(返事)」「ありがとう」「ごめんなさい」  
相手の気持ちを考えて、あたたかい言葉がつかえるように心がけましょう。もしも、困ったことやいやなことがあったら、家族、友達、先生など周りの人に相談しましょう。

みんな  
知ってる！？

## あいっぺ体操

みなさんは「あいっぺ体操」を知っていますか？あいっぺ体操とは、福岡県の歯科医師の先生が提唱したお口の体操ですが、口呼吸を鼻呼吸に変えることで免疫力を高めて病気を治す効果があります。最近、メディア等でも取り上げられ、流行中のインフルエンザ予防にも効果があるとして注目されています。

1. 「あー」と口を大きく開く。	2. 「いー」と口を大きく横に広げる。	3. 「うー」と口を強く前に突き出す。	4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。
------------------	---------------------	---------------------	-----------------------

1～4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2～3度に分けた方が続けやすいでしょう。入浴時にするのがおすすめです。また、「あいっぺ体操」はしゃべるときより口をしっかりと、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。

### ★保護者のみなさまへお願い★

感染症予防のため、マスク(給食で使っているものとは別のもの)を予備で持たせるようにしてください。保健室から借りた場合は、衛生面に配慮し、個別包装のものを返却してください。よろしくお願いいたします。

# インフルエンザの出席停止期間に注意!

インフルエンザにかかっても、薬により、熱が早く下がるようになりました。薬の効果で熱が下がっても、感染力はしばらく残っています。感染力が残った状態で登校してしまうと、他の人に移してしまう可能性があります。熱が下がって元気である場合でも、集団での感染を防ぐために、ご協力をお願いいたします。また、インフルエンザが疑われる場合、必ず医療機関を受診してください。

解熱した日を解熱0日目とします。

熱を出し始めた日(発症日)を0日目とします。

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)	発症後 (7日目)	発症後 (8日目)	
例1 発症後1日目に解熱した場合	発熱 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例2 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3 発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

発症してから5日、さらに解熱後2日経っていれば登校が可能です。(解熱後2日経過しても発症後5日以内は出席停止です)

## 保護者の皆様へ

### 美園小学校第2回はぐくみ委員会のお知らせ

- ★ 日時：平成27年2月12日(木) 13:00~14:30
- ★ 場所：美園小学校 体育館(場所が変更になりましたのでお気を付けください。)
- ★ 内容：救命の連鎖 あなたはいつ救急法と出会いますか!?

#### ●講話・心肺蘇生には勇気が必要!

・子どもには子どもの、大人には大人の役割がある!

#### ●デモンストレーション

・心肺蘇生法の実演!

・ロールプレイングをしてみよう!

★ 講師：元科学戦隊ダイナマン ダイナイエロー役 時田 優 氏他

(講習会で戦隊ヒーローには変身しません。)



ほけんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。