

うちの方へ（お願い）

*登校前の健康チェックをお願いします。

「なにか変？」と感じられたら体温を測定してください。

体調の悪いときは、無理をして登校させることが
ないようお願いします！

*咳やくしゃみがでるときは、必ずマスクを着用し、
登校させてください。

*インフルエンザと診断されましたら、すぐ学校へ
連絡をお願いします。その際、

☆A 型か B 型か

☆病院からいつまで学校を休むように

言われたか もお伝えいただけると大変助かります。



うちの方へ

欠席扱いには
なりません！

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	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 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能
出席停止期間	→							

あなたの姿勢だいじょうぶ??



今月の保健目標は、『姿勢に気をつけよう』です。
授業を受けている様子を見に行くと、姿勢がよくない人がたくさんいます。

ほおづえをついている人、猫背になっている人、浅くこしかけている人。。。。。
よくない姿勢では、つかれやすく、集中力が続かないため、勉強やスポーツで成果が出にくく
なるといわれています。

また、重い頭を首や肩で支えているので、よくない姿勢を続けると、体全体のゆがみにつな
がります。意識して、いい姿勢ができるといいですね！



- ① あごをひく
- ② 背筋をのばす
- ③ イスの奥まで深く座る
- ④ 足のうらをしっかり床につける
- ⑤ おなかと背中にグーひとつぶん
の 間 を あける

じきゅうそうたいかい
持久走大会にむけて！

1 1 月 2 7 日（水）に実施される持久走大会にむけ、
みんな練習をがんばっています。
本番では、自分の力が出せるようにしっかり体調
をととのえましょう！

ポイント① すいみん

1 日のつかれをとります。特に前の日は早めにねよ

ポイント② 栄養

ごはんは 1 日 3 回 バランスよく食べよう！

持久走大会の朝も、しっかり食べてエネルギーを補給しよう

そして、学校へ行く前には、「熱はないか」「体の痛みやだるさはないか」など体調を
チェックしよう！

※《うちの方へ》 当日は、特に念入りの健康観察をお願いいたします！

