

うちのひとといっしょによんでください。



ほけんだより No.10

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校2023年度



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、引き続きインフルエンザ等の感染症も流行する恐れがあります。こまめに手洗い・うがいをしたり防寒対策をしたりして、元気に過ごしましょう。



ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

- 1日(木) 学校歯科医による歯科指導(高)
- 2日(金) 身体測定(中)
- 5日(月) 身体測定(小)
- 8日(木) 歯科衛生士による歯科指導(中)

だっすい ちゅうい かくれ脱水にご注意!

空気が乾燥する冬は、汗以外にも体の水分が失われがちになります。また、汗をかきにくいですが、のどが渇いたと思っていなくても、こまめな水分補給をしましょう。



さまざまな感染症が流行しています!

全国でインフルエンザの流行が見られており、本校でもかかった人が確認されています。また、鳥取県内には溶連菌感染症警報が発令されています。感染性胃腸炎が流行している地域もあり、様々な感染症に注意が必要な時期が続いています。

朝の自宅での健康観察や手洗い・うがい、生活リズムを整える等感染症予防対策も引き続きお願いします。また、熱や風邪症状がある場合は、受診をし、体調が良くない時には無理をせず、自宅でゆっくり休んでください。

とうこうさいかいび はやみひょう インフルエンザ登校再開日 早見表

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
★	げねつ 解熱					とうこうか 登校可		
★		げねつ 解熱				とうこうか 登校可		
★			げねつ 解熱			とうこうか 登校可		
★				げねつ 解熱			とうこうか 登校可	
★					げねつ 解熱			とうこうか 登校可



インフルエンザの出席停止期間は、発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで

※登校については、医師の指示に従ってください。

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう



わら からだ こころ げん き
笑って体も心も元気

わら からだ しんにゅう さいきん さいぼう かぜ
笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれる細胞がパワーアップ!風邪などにか
かりにくくなります。また、のう しあわ で プラス思考に。笑っているあなたを見た周り
ひと えがお
の人もきっと笑顔になります♪



リラックスする



きおくりよく
記憶力アップ



めんえきりよく
免疫力アップ



しあわ かん
幸せを感じる



けいげん
ストレス軽減



きんりよく
筋力アップ

ありがとうは
魔法のことば

じゅぎょう
授業でわからなかったところを
とも おし
友だちが教えてくれた



お こ
落ち込んでいるとき、
とも はなし き
友だちが話を聞いてくれた



とも やさ
友だちに優しくしてもらったら、
「ありがとう」と伝えましょう。
きっとみんな しあわ きも
幸せな気持ちになれます。