

あおぞら.2月

ほけんだより NO.12

葦山南小学校 保健室 R5.1.30

★2月4日は、立春です。春の訪れを感じる名前ですが、体を感じるのはまだまだ冷たい空気です。朝、寒くて布団から出られないという人もいるかもしれません。そこで、2月の健康観察カードは3学期の「早寝早起き版」になっています。目指す生活にシフトチェンジして新しい学年への準備をしておきましょう。



できて
いるかな？

やさしさの
ポイント

いつもの自分を振り返って
○をつけてみましょう。
くっついてはまるかな？



2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

こころの
鬼を
追い
払おう

失敗するんじゃないか

自分のことが
嫌い

怒られたら
どうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



～保護者の皆様へ～

※出席停止の流れについて

☆新型コロナウイルスを診断された時

→学校に報告→書類なし→指示のあった期間を休養→登校

(同居家族は濃厚接触者として「出席停止扱い」となります。)

☆インフルエンザを診断された時

→学校に報告(A型、B型もお知らせください)→配付されたインフルエンザ経過報告書又は蕪山南小学校のHPからダウンロードした経過報告書に記入→

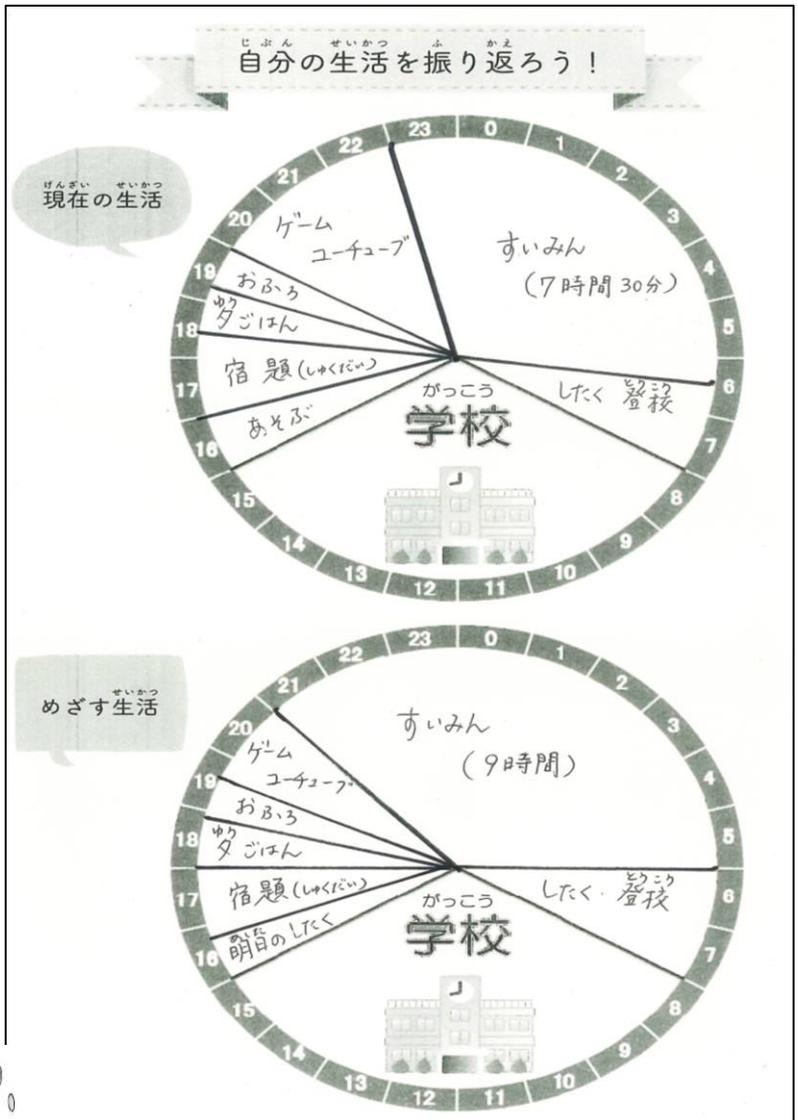
経過報告書を持って登校(同居家族が罹患し、心配で休ませる場合は、「欠席扱い」となります。)

☆上記以外の感染症を診断された時

→学校に報告(医師の指示をお知らせください)→学校に出席停止通知書と証明書を取りに行く→医師の指示に従い休養→病院を受診し、医師の証明をもらう→証明書を持って登校

(証明書については、病院によって文書料が発生することがあります。御了承ください。)

《重要》2月の健康観察カードは、「早寝早起き版」です。裏面に、目指す生活グラフがあるので、自分の目指す生活リズムを書いてみましょう。(下の例を参考に家の人と書いてみてくださいね。)また、寝る時刻の目標をクリアした日に赤で「○」を付けてみましょう。一か月でどのくらい目標が達成できたか一目で分かります。赤い○が毎日付くよう、意識して生活しましょう。



※出席停止の扱いについて

・新型コロナウイルスやインフルエンザについては、医師の証明は必要ない(インフルエンザについては経過報告書を提出)とお知らせしていましたが、水ぼうそうやおたふくかぜ、咽頭結膜熱等(学校において予防すべき感染症 第二種)については、今までどおり学校から通知書と証明書をもらい、医師の証明をもらってから登校することになります。溶連菌感染症や感染性胃腸炎、RSウイルス等(学校において予防すべき感染症 第三種「その他の感染症」)については、医師の意見を聞いた上で校長が判断して出席停止とするもので必ず出席停止となるものではありません。分かりにくい部分もありますので、心配な場合は学校に御相談ください。

