



○ 令和8年2月2日  
飯山満小学校 保健室  
○ お子さんと一緒に読みください

さむひがつづいてますね。冬は乾燥がひどく、ウイルスがとても元気になる時期です。そこで  
重要になってくるのが、手洗い・換気です。日頃から、手洗い・換気を意識していきましょう。  
今の飯山満小では、インフルエンザが流行りだしています。朝起きて、体調が悪いなど感じたら  
無理をせず1日ゆっくり休みましょう。

## インフルエンザの診断を受けたとき

- 医師に「いつまで出席停止になるのか」をその場で確認
- すみやかに学校に電話連絡（受診が夜でしたら、翌朝ご連絡ください）

### 連絡内容

- 「A型」「B型」の別
- 症状と経過（発熱をした日時・現在の状況など）
- 医師から指示を受けた出席停止の期間

発症した次の日から5日を経過（医師に指示された出席停止期間が終了）し、なおかつ、熱が下がって2日以上経過していることを確認してから登校させてください。  
その際、「治癒証明書」や「登校許可書」等は必要ありません。

かぜやインフルエンザが本格的に流行する時期です。今年も引き続き、健康観察を宜しくお願いします。「少し症状があるな」「少し調子悪いな」という程度であっても、大事をとて自いたします。宅で様子をみていただき、必要に応じて医療機関を受診してくださいよ  
うお願いいたします。



## がつ しんたいそくてい 1月に身体測定をしました！

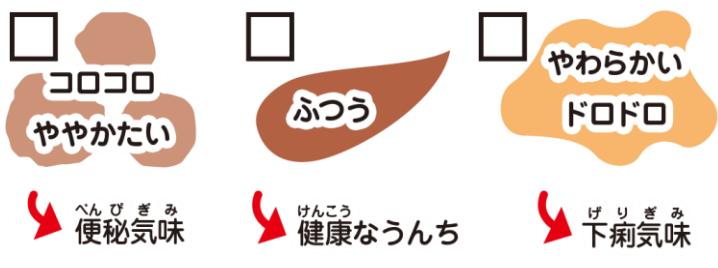
こんねんどさいご しんたいそくてい  
今年度最後の身体測定でした。みなさん大きくなりましたね☆  
おお かくにん  
どれだけ大きくなったか確認しよう。

だんし(へいきん)		学年	じょし(へいきん)	
しんちょう(cm)	たいじゅう(kg)		しんちょう(cm)	たいじゅう(kg)
9月	1月	9月	1月	9月
119.8	121.5	22.3	23.4	117.8
124.5	125.8	24.9	25.7	123.4
130.5	132.7	28.8	30	128.7
136.1	137.7	30.7	31.8	137.3
142.0	143.6	38.1	39.2	143.7
148.7	151	41.2	42.2	148.6
		5年	1月	150
		6年	9月	39.9
			1月	41.9

### べんび 便秘かどうかセルフチェック！

- 便をしてもすっきりしないことがある
- 食欲がない状態が続いている
- 出るけれど、小石のような便である

### 今日のうんちはどれだった？



### べんび 便秘にならない生活を心がけよう！

- 必ず朝食を取り、トイレに行く
- 睡眠をしっかりと取る
- 毎日体を動かし、ストレスを発散する
- 便意をもよおしたらトイレに行くのをがまんしない

