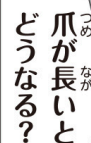


保護者の方へ 身体測定後、健康カードを配付します。結果をご確認いただきましたら表紙に押印をしていただき、学校へ返却をお願いします。
※6年生は、返却せずご家庭で保管してください。



1 1月1日 **2** 1月7日 **3** 1月10日

答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
 昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
 切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



ボールに爪が
ひっかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

つめ
爪でひっかいて
とも
友だちにケガを
させてしまう

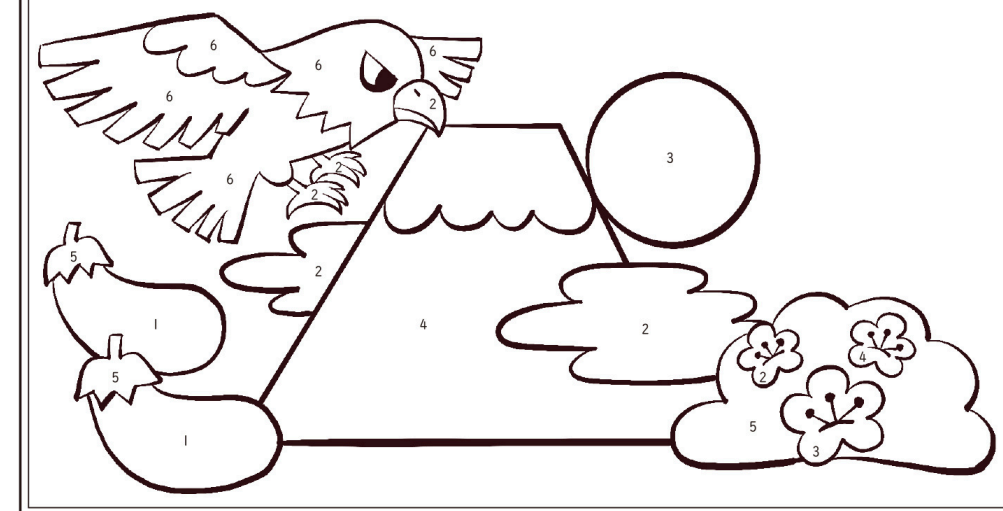
爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。



生活チェック せいかつ	1	はやお 早起きができましたか？	むらさき 	4	たの だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あお 
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ 	5	じ かん スマホやゲームは時間・ルールを つか 守って使えましたか？	みどり 
	3	そとあそ かる うん どう 外遊びや軽い運動を しましたか？	あか 	6	よ 夜ふかしせず、 じ かん 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ 

ばんごう き いろ
できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



の 目標

かぜ・インフルエンザ
よぼう
を予防しよう

インフルエンザ

いつから
登校できるの？

2 じょうけん **つの条件を**
りょうほう み
両方満たしたら
とう こう
登校できます

はっしょう
発症してから
5日経っていること
はつねつ　よくじつ　にちめ
発熱した翌日を1日目とする

げ おつ
解熱してから
2日経っていること

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
 ばっししょう 発症 (発熱)	げ ねつ 解熱	1日	2日			 どうこう 登校OK		
	げ ねつ 解熱	1日	2日			 どうこう 登校OK		
	げ ねつ 解熱	1日	2日			 どうこう 登校OK		
	げ ねつ 解熱	1日	2日			 どうこう 登校OK		
	げ ねつ 解熱	1日	2日			 どうこう 登校OK		
	げ ねつ 解熱	1日	2日			 どうこう 登校OK		