



ほけんだより

# すこやか

平成31年4月26日 NO. 2

柏市立藤心小学校 保健室



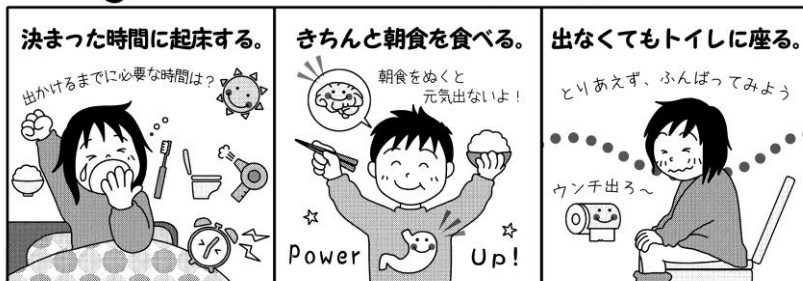
今年度がスタートして約3週間がすぎました。友だちができたり担任の先生が変わったりと、たくさんの新しいことがありましたが、もう慣れましたか？

きっと「だるいなあ」とか「つかれたなあ」と感じることもあったのではないかと思います。10連休でゆっくりできるといいですね。

休み明けからは運動会の練習が本格的にはじまります。元気な体で練習に参加することができるよう、ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心がけてくださいね。



## しっかり刻もう朝の生活リズム



### ★藤っ子の4月の様子★

元気に過ごせた人もたくさんいましたが、疲れや季節の変わり目等で体調を崩す人もいました。発熱や腹痛・頭痛で休んだ人もいたね。

また、3年生を中心に水痘(水ぼうそう)が流行し、4月は全校で12人が欠席しました。10連休中も休み明けも引き続き注意しましょう。(水ぼうそうの感染を防ぐ方法は唯一「予防接種」です！)

## おうちの方へのお願い

### 【健康管理&安全な生活を！】

ゴールデンウィーク中、お子さまが体調を崩したりけがをしたりすると、普段のように医療機関にかかることは難しいと思われます。各ご家庭でいろいろな計画があるとは思いますが、10連休中もお子さまができるだけ規則正しく安全な生活を送ることができるよう、ご配慮をお願いします。



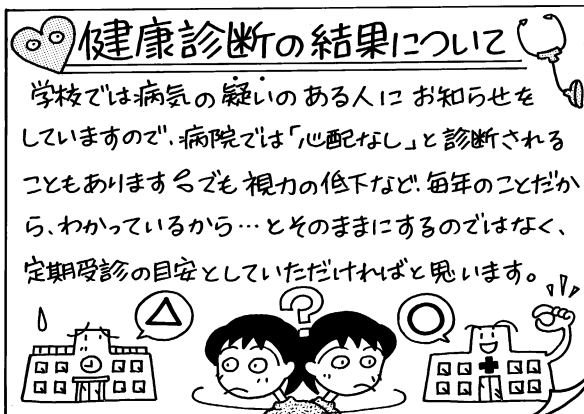
※万が一に備えて、休日でも受診できる医療機関をあらかじめ調べておくことをお勧めします。



### 【感染症にご注意を！】

今週、柏市内でインフルエンザによる学級閉鎖をした小学校がありました。B型が多いようですが、A型もいるようです。昨年予防接種をしている人もそろそろ効果が弱まってくる時期。高熱がある場合は、必ず医療機関でみてもらってください。

また、海外旅行をされる方は、麻しん(はしか)等の罹患にも十分ご注意ください。



健康診断ご協力いただき、ありがとうございます。5月も検診が続きます。引き続きよろしくお願いいたします。