



平成30年1月19日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：大竹芳絵

3学期がスタートして2週間が経ちました。今年の「大寒」は明日20日から2月3日までで、1年でもっとも寒くなる時期です。また空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。猪苗代町でも3学期からインフルエンザが流行しています。冬休み気分が抜けずに、夜更かししている人はいませんか。ひとりひとりが規則正しい生活を心がけて、自分でできる予防（手洗い・うがい・部屋の換気など）もしっかり実施しましょう。「体調が悪い」と感じたら、無理をせず早めに休んで、病院を受診してください。



1月の保健目標は、『風邪を予防しよう』です。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

〈例〉

0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目
発症	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後3日目から登校できます。
発症後4日目に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

お家の方へ...

かぜやインフルエンザが流行していますので、お家でも健康観察をよろしくお願いいたします。

- 朝の健康観察をお願いします
お子さんの体調が悪そうだったら、朝、体温を測ってください。
 - 欠席の連絡は8時10分までにお願いします
お子さんの症状と、体温をお知らせください。
 - 医師からインフルエンザと診断されたら…
学校へ連絡をお願いします。出席停止についての文書をお送りします。
- 左記の出席停止の基準をもとに、医師の指示に従ってください。最短でも発症してから5日間は出席停止となります。



発育測定を実施しました

3学期の発育測定を実施しました。その結果、身長が伸びている人もいましたが、体重が増えていた人がほとんどでした。冬季は部活動の時間が短くなり、また寒いこともあり、体を動かす機会が減ってしまいがちです。昼休み時間に体育館で遊んだり、お家のお手伝いをしたりするなど、日頃から体を動かすよう心がけましょう。

