

休日のすごしかたに気をつけて！

平井小の1日の欠席者は、20人前後で、3学期になってから毎日多い状態が続いています。鹿嶋市内の小中学校でも、かぜやインフルエンザでお休みする人がふえています。

とくに、欠席者の様子を見ると、「休日後の月曜日に欠席者がふえる」傾向があります。

休みの日に、人がたくさんいるところに行くと、それだけ、ウイルスにふれることが多くなるので、この時期は、なるべくひとごみをさけ、出かける時はマスクをつけるようにしましょう。また、体調が悪い時には遊びはちょっとがまん。無理をせずおうちでゆっくり休むようにしてください。



友だちの心を傷つけない

悪口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね？ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う？ まずはそこから 考えてみて!!</p>	<p>「ことば」ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p>

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



もしかして？

<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。 48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>欠席には ならないから ゆっくり は...</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲むものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用の スズメ</p> <p>他の人に広げないように。 自分の回復も早まります。</p>
--	--	---	---

《おうちの方へのお知らせ》

- 1月に実施しました身体測定の結果を健康手帳にてお知らせします。2～3年生は健康手帳の4ページを、その他の学年は5ページ『発育の記録』1月をご覧ください。4月の結果と合わせ発育の様子をみると、それぞれ大きく成長したことがわかると思います。2～3年生は5ページに保護者押印欄がありますので、ご覧になりましたら1月のところに押印して学校に戻してください。
- 1月中旬から、インフルエンザ、おう吐や下痢を症状とする感染性胃腸炎、溶連菌感染症による出席停止者が増加しています。今のところ、ご家庭のご協力もあり、大きな流行にはなっていませんが、今後の感染拡大が心配されますので、引き続きよろしくお祈いします。
病院でこれらの診断を受けた場合には、出席停止扱いになりますので、学校までお知らせください。また、インフルエンザは熱が下がっても2日間は感染の恐れがありますので、ご家庭で十分休養してください。
- かぜ・インフルエンザの予防のため、引き続き「お茶うがい」のご協力をお願いいたします。