



# ほけんだより～すくすく～

11月の  
けんこう  
もくひょう

よい姿勢で生活しよう！

春竹小学校  
保健室  
R5.11.15 発行

## 《保護者の方へ》

寒い日が続き、「少しかぜ気味かな？」といった様子のお子様をちらほら見かけます。そろそろ、季節性のインフルエンザや、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎などの流行が心配される時期です。これらの感染症に共通する基本的な予防策は、手洗い・うがい・部屋の換気・マスクの着用ですが、一番大切な予防策は、『食事・運動・睡眠』のバランスを整えて、体に本来備わっている抵抗力・免疫力を高めることです。感染症にかかりにくくなるると同時に、かかった場合の重症化を防ぐことにもなります。子どもたちの健康を守り、健康づくりへの意識を高めるためにも、ご家庭や学校で、繰り返し話をしていくことが必要だと思います。学校でも指導を行ってまいりますので、ご協力よろしくお願い致します。

また、インフルエンザやマイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎などは、集団感染防止のために出席停止の扱いとなります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念されていますので、インフルエンザの出席停止期間については、下記を参考にしてください。他の感染症の際の登校再開については、かかりつけの先生にご相談ください。

高熱や長引く咳、嘔吐などの症状があるときには早めに病院受診をしていただき、ご家庭でゆっくりと休養させるようにしてください。

- \*発熱があった日を発症日0日と数えます。
- \*発熱が続いた場合には、解熱後2日経過後に登校可能になり、停止期間が延びますので、ご注意ください。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 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	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						↑	
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							↑

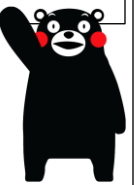


## \*10月はノースクリーン & 家族読書チャレンジをしました\*

◆チャレンジの感想◆ (○はお友達、◆はお家の方の感想)

- 本を毎日読むのは大変だと思っていたけど、楽しくなってきました。
- 本を読むといろんな気持ちがあふれました。リラックスできていいと思いました。
- いつも寝る前にだらだらテレビを見てしまっていたけど、ノースクリーンチャレンジがあったので、見ないようにがんばれました。○前よりもできた日がふえてうれしい。
- 長いおはなしを読むチャレンジをがんばっています。寝る1時間前ノースクリーンはこれからもがんばります。○家の人と本を読めてうれしかったです。
- ◆継続するのが難しい。家事などを親子でやることで、学校や友達の話を聞くいい機会になりました。◆普段どれだけスクリーンを見て過ごしているか気づけた。
- ◆この1週間はいつもよりゲームの時間を減らす意識をしていました。継続できるよう声掛けしたい。◆家族みんなで取り組まないと、本人のやる気を無駄にしまった。
- ◆活字に触れて、少しずつノースクリーンデーを親子一緒に増やしていけたらいいです。
- ◆スクリーンを見ないかわりに、本を読み、図書館で借りる回数も増え、いい環境でした。これからも本をたくさん読もうね。
- ◆テレビでなく音楽を流して過ごしてみても、食事でも集中でき、眠りに入るのも少し早くなった気がしました。
- ◆ノースクリーンの間に何をやるのか決めておけばよかったのかなと思います。

家族で生活に合わせて、いろいろ考えてくれているね。



1人1台端末とオンライン学習など、教育のICT化に係る目の健康に関して、日本眼科医会が啓発動画やマンガを公開しています。ぜひ見てみてください。QRコードからも見られます。

