

ほけんだより 10月

新野小学校保健室
2023.10.2

もうすぐ前期が終わります



暑さが少しおさまり、朝・夜は涼しくなってきました。10月になると「衣がえ」で秋から冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節することが大切です。脱いだり着たりしやすい服をうまく使っていきましょう。出かける前には、おうちの人といっしょにチェックするといいですね。

秋と言えば読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋と様々な秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして風邪をひかないように気をつけましょう。

新型コロナウイルスやインフルエンザが流行っているので「手洗い・マスク・消毒」等の感染予防を引き続きしっかりしていきましょう。



10月10日は、目の愛護デー

<p>前髪が目にかかっている</p>	<p>短く切る・ピンでとめる</p>	<p>暗いところで本を読む</p>	<p>明るいところで本を読む</p>
<p>寝転んで勉強</p>	<p>姿勢よく座って勉強</p>	<p>長時間ゲームをする</p>	<p>時間を決めてする</p>
<p>夜ふかしをする</p>	<p>十分な睡眠をとる</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>毎日の生活の中で「あるある」と思った人もたくさんいるのではないのでしょうか。目に優しい生活を心がけてみてください。</p> </div>	

テレビを見たり、ゲームをしたりするときは・・・

目にやさしい生活ができていますか？1日のメディアの使用時間は、2時間が目安だそうです。使いすぎていると思う人は、この機会に使い方を見直してみましょう。

		
時間を決めましょう。	画面に近づきすぎないようにしましょう。	適度に休けいをとりましょう。

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行しています

現在、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行しています。本校や近隣の学校でも感染者が出ています。ご家庭でのお子さまの体調管理をしていただき、体調が良くない場合は医療機関への受診をよろしく願います。また、受診された際に新型コロナウイルスやインフルエンザと診断された場合は学校までご連絡ください。

「インフルエンザの出席停止の基準」

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで

発症日とは、
発熱した日をさします

		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5日を経過した後	
Aさん	発症後 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	☺
		出席停止							
Bさん	発症後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	☺
		出席停止							
Cさん	発症後 3日目に 解熱した場合	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							
Dさん	発症後 4日目に 解熱した場合	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	出席停止						

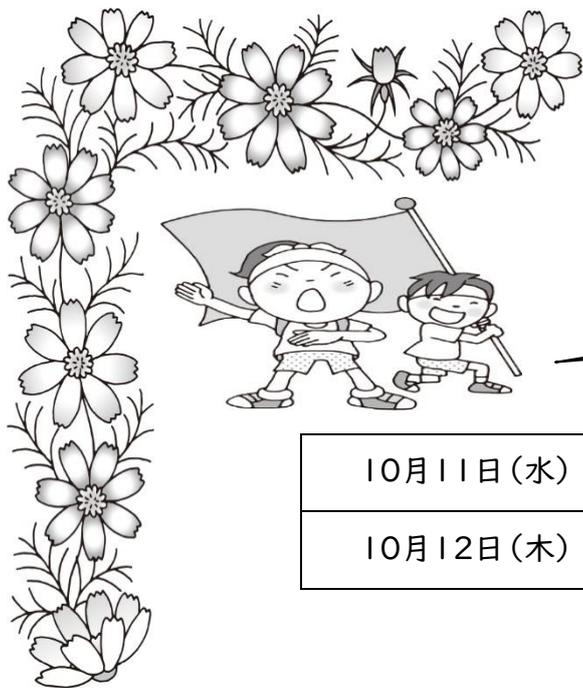
「新型コロナウイルス感染症の出席停止の基準」

発症後5日を経過するまで

※症状が続いているときはこの限りではありません。

となっていてこの期間は欠席にはなりませんので、
ゆっくり療養してください。

こうきんたいけいそく しりよくけんさ
後期身体計測・視力検査について



じゅんぴ
準備するもの

- ぜんいん、はんそで、はか
● メガネ・コンタクトレンズを使用している人は忘れないように持ってきてください。

10月11日(水)	1年生・3年生・5年生・6年生
10月12日(木)	2年生・4年生