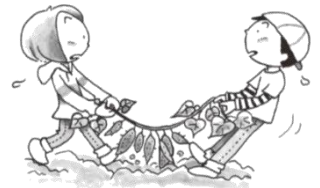


ほけんだより



令和6年10月1日
春岡小学校
保健室

なが つづ あつ 長く続いた暑さもようやくおさまり、あき かぜ ここち きせつ 秋の風が心地よい季節となりました。
ひるま 昼間はまだ暑く感じる日もありますが、あさばん きおん さ 朝晩は気温が下がるので、は お 羽織るものを
も 持つなどして衣服を調整しましょう。



また、うんどう 運動するにはとてもいい時期です。晴れた日は外で楽しく遊んで体を動かしましょう！

〈10月の保健行事〉 ☆ しかけんしん 歯科健診・・・1・4年生・かがやき 10月24日(木)

※じゅしん ひつよう ひと 受診が必要な人には結果のお知らせを渡します。結果のお知らせが届いたらしかけんしん 歯科を受診しましょう。
(けんしん び 健診日がわかれているため、がくねん 学年によって配付する日が違うことがあります。ご了承ください。)

10月の保健目標 目を大切にしよう

べんきょう どくしょ 勉強や読書をするときは



- ・ほん 本やノートから30cm以上いじょうはな 離しましょう。
- ・せすじ 背筋を伸ばすなど、しせい き 姿勢に気をつけましょう。
- ・へ や 部屋を明るくしましょう。
- ・1時間に10分ほどの休けいを取りましょう。

- ・まえがみ め 前髪は目にかからないようにしましょう。
- ・め やす 目を休ませるために、すいみん じゅうぶん 睡眠を十分にとりましょう。
- ・ばらん す バランスのよい食事しょくじ で、め えいよう おく 目に栄養を送りましょう。
- ・と お 遠くの景色けしき をながめて、め きんにく 目の筋肉をリフレッシュさせましょう。

日常生活では



テレビを見たり、ゲームをするときは



- ・がめん ちようじかんつづ テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう。
- ・とき にち じかん ゲームをする時は、1日1時間までにしましょう。
- ・いしき 意識して、まばたきをしましょう。



秋本番を楽しもう！



スポーツの秋

うご からだを動かすといいいことがたくさんあります。
やす じかん そと で 休み時間は外に出て、げんき あそ 元気よく遊びましょう。



うんどう 運動をすると…

- ① からだ 体がきたえられるよ。
- ② よる 夜、ぐっすりねむれるよ。

読書の秋

どくしょ こころ えいよう 読書は心の栄養といわれています。本ほん を読
あたら むと、し 新しいことを知ったり、たの きも 楽しい気持ちにな
たり することが出来ます。

ほん よ 本を読むときは、あか 明るい
へ や 部屋で読みましょう。



【インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について】

寒くなり、空気が乾燥する冬にかけて感染拡大が懸念されます。どちらも学校保健安全法に基づき、出席停止となりますので、停止期間をご確認下さい。

【インフルエンザ感染症】

出席停止期間：発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

	発症期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	登校可能	
例2	3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	登校可能	
例3	4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
例4	5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

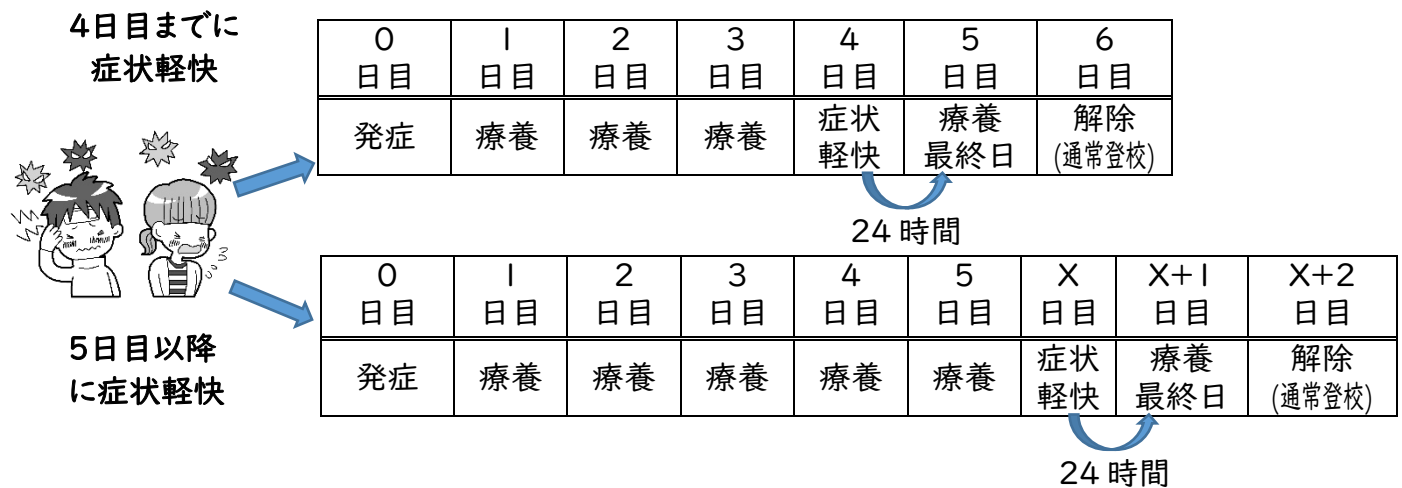
※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。



【新型コロナウイルス感染症】

出席停止期間：発症日から5日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合



☆ この他にも出席停止になるものがあります。わからないことがありましたら、保健室までお問い合わせください。

☆ 2学期に入り、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザ感染症に加え、溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎など、さまざまな感染症が報告されています。体力や免疫力が低下すると発症しやすくなり、時には重症化してしまうこともあります。睡眠・食事を十分にとるなど、ご家庭におかれましても感染症予防にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。