

12月 ほけんだより

令和7年11月28日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第9号

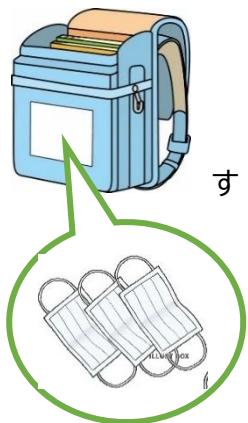
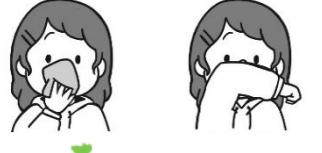
千代野小学校にもインフルエンザが流行し、発熱、頭痛、からだのだるさ、のどの痛みや咳が主な症状といった状況です。テトルにも症状や出席停止期間などを入力していただいており、お子様の状態を把握できて大変ありがとうございます。今後とも学校保健に際して、ご理解ご協力よろしくお願いします。

本日金曜日現在では、インフルエンザで欠席している児童の人数は31人でした。まだまだ少ないとはいえないません。また、朝のご自宅での健康観察、日々のよりよい生活習慣、早寝早起き9時間すいみん、手あらいうがいの習慣などをよろしくお願いいたします。

咳をしている、のどの痛みがある場合には、マスク着用をお願いしたいと思います。また、急な咳や咽頭痛、感染症予防、給食当番用、汚れたときの交換用に、

ランドセルにマスクを3枚ほどいつも入れておくようにしましょう。

使用したら補充も忘れずに！もちろん、せきやくしゃみをするときには、咳エチケットとして腕やハンカチを使って口周りをおおうこともご協力よろしくお願いします。



2学期明け、すいみん記録のご協力ありがとうございました！(3年生以上)

また、冬休み明けに目標を立てて、達成を目指すすいみん記録をとりたいと思っています。お願いします。5日間の記録をとってみて子どもたちが【気付いたこと】と、『早ね早起き9時間すいみん』にするためにがんばることについての、ふりかえりを紹介します！今後のすいみんやねる前の時間の使い方について、参考にしてよりよい行動につなげてもらえたらしいなと思います。

- ☽あまり9時間ねれていないとわかった。
- ☽10時でもねるのが早いと思っていたけど9時間すいみんできてないとわかった。
- ☆いつもより1時間早くねたら起きたとき眠たくなかった。☆9時間以上すいみんをするとスッキリ起きた。
- ☆9時間すいみんだとねおきがいい。☆早くねると朝スッキリ目ざめることができるとわかった。
- ☆早ね早起き9時間すいみんするとぐっすり眠れたことに気付いた。
- ☽ぎりぎりまでスマホを見ていた日はあまりねつけなかった。☽はやくねていないために、くまができている。
- ☽ねる前ゲーム(スマホ)ばかりしていることが分かった。ゲーム(スマホ)の時間をへらしたい。
- ☽おそくねるとおそく起きることがわかった。
- ☽おふろのあと、やることをすばやくして早くベッドに行くと9時間すいみんがとれた。☽ねる前にテレビを見なから気持ちはよくねることができた。☽ねる1時間前にテレビやスマホをみないでいると、ぐっすり眠ることができた。☽ねる1時間前にテレビやゲームなどを見ないとときは、見たときと比べて、よく眠れて目ざめがよかったです。

知っていますか？

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません。が、「休むこと=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



○主な学校感染症の出席停止期間

インフルエンザ	発症した後（発熱の翌日を1日目とする）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
百 日 咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
麻しん	解熱した後3日を経過するまで
風しん	発しんが消失するまで
水痘（みずぼうそう）	全ての発しんがかさぶたになるまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日（発症の翌日を1日目とする）を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
流行性角結膜炎	
その他 感染性胃腸炎、溶連菌感染症 マイコプラズマ感染症、手足口病 伝染性紅斑、ヘルパンギーナ 等	病状により学校医その他の医師において 感染のおそれがないと認めるまで

上記の感染症にかかった場合は、ただちに学校に連絡し医師の許可があるまで

家庭で安静にしてください。（欠席扱いにはなりません。）

お子さんが登校する際に、この用紙を学校へ提出願います。

白山市教育委員会から出ている「学校感染症届」に記載してある感染症と出席停止期間です。医療機関で診断されたものが出席停止扱いとなります。自己判断は、出席停止とはなりませんので、ご了承ください。

