

ほけんがよい 10月

令和6年度 南郷小学校 保健室

秋風がきもちよい、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋... 皆さんにとって、秋はどんな季節ですか？（先生にとっては「食欲の秋」です☺）

10月に入り、昼間は暖かいけれど朝や夜はひんやり寒い...という日も増えました。洋服などでしっかり調節をし、カゼなどをひかないようにしてくださいね。皆さんなりの楽しい秋を、充実して過ごせるようにしましょう！

目には優しい生活を知らう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



ポイント

- ### 目に優しい生活のポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう



様々な感染症が流行し始めています。ご協力をお願いします!



① 朝の健康観察は必ず行ってください

起床後、お子様に確認する・検温をする等して、必ず体調を家庭で確認してください。以下のような症状がある場合は、無理はせず学校をお休みさせていただきます。

- ① 平熱から+1℃以上の発熱
(平熱が37度前後の場合もありますので、普段の様子と比較してご判断下さい。)
- ② 我慢できない腹痛や頭痛
- ③ 喉の痛み・せき・くしゃみがひどい
- ④ 食欲がなく朝ご飯を食べられない



② 風邪症状がひどい場合はマスクを着用させてください

現在、マスクの着用は個人の判断に任せていますが、咳・くしゃみ等の風邪症状がひどい場合は、マスクを着用するようお子様にご指導ください。(体育等に参加する際は外す指示をします。)

学校で症状が出現した場合にマスク着用を指示することがありますので、替えのマスクをランドセル等にご準備ください。



③ 学校での配慮が必要な場合は、必ずご連絡ください

体調に不安があり「体育を見学する」「給食を減らす」「送迎する」「早退・遅刻をする」等の対応が必要な場合は、必ず保護者から学校へご連絡ください。(電話、連絡帳、朝8時までならコドモンなど)

お子様づてですと、うまく情報が伝わらない場合がございます。特に、授業の見学や早退・遅刻に関しては、必ず保護者から連絡してください。

④ 出席停止の扱いをご確認ください

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザで欠席した場合は、保護者からの連絡を受けた時点で自動的に出席停止扱いとなります。ですが、その他の感染症については、医師が記入した証明書の提出がないと、出席停止扱いではなく病欠扱いとなります。出席停止の申請が必要な場合は証明書をお渡ししますので、学校までご連絡ください。対応に迷う場合も、学校へご相談ください。

また、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザはそれぞれ出席停止期間が異なります。受診時に医師に確認し、学校へ連絡していただくようお願いします。

★出席停止となる感染症★

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症(証明書不要)百日咳、麻疹、風疹、水痘、結核、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)など…

★必要時出席停止となる感染症★

溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナなど…

インフルエンザ：発症後5日を経過し
かつ、解熱した後2日を経過するまで

発症日	発症後5日間 (この期間は解熱したとしても出席不可)							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	熱なし	熱なし	登校可能	

⇒4日目以降に熱があった場合は
登校可能日が後ろにずれこみます。

コロナウイルス感染症：発症後5日を経過し、かつ、
症状の軽快後1日を経過するまで

発症日	発症後5日間 (この期間は症状がなくなったとしても出席不可)							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状あり	症状あり	症状あり	症状なし	症状なし	症状なし	登校可能		
症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状なし	登校可能	

⇒5日目以降に熱があった場合は
登校可能日が後ろにずれこみます。