



令和8年2月2日
館野小学校保健室

1月中旬より、校内ではインフルエンザA型やインフルエンザB型で休む人が出てきています。すいみん改善ウィークは終わりましたが、早ね早起きをして、好ききらいせずご飯を食べ、かぜに負けない体を作りましょう。ウイルスや菌を体の中に入れないために、手洗いをしっかりしましょう。体調がわるいと思う人は無理をせず、家でゆっくり休んでくださいね。

★1月身体計測の結果について

1月の身体計測が終了しました。結果のお知らせを配付いたしますので、おうちでご覧ください。「実施月1月」の記録が今回の記録です。ご覧ください。気になること等ありましたら、お気軽にご連絡ください。

身体計測時に、「感染症の予防について」の保健指導を行いました。体の中にウイルスや菌を入れないこと（手洗いの仕方やマスクの効果等）と体の抵抗力を高めること（はやねはやおき・ごはんを食べる等）について、一緒に考えました。



★「totoru」の欠席連絡入力について

「totoru」でのご連絡はお子さまの健康状況を正しく把握するため、「備考」欄には、主な症状（発熱・咳・のどの痛みなど）や病院受診の予定など、できるだけ詳しくご入力ください。

★体調不良で早退の場合

◎感染予防のため、体調不良等で、発熱がなくても連絡する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。また、早退の場合は早めのお迎えをお願いします。

★おうちのかたへのおねがい

◇医師よりインフルエンザ等の学校感染症と診断された時には、必ず学校にご連絡下さいますようお願いいたします。その時は、診断名、いつ発症したのか、いつまで休むように言われたのか等をお知らせください。そして、医師の指示を守り、しっかり療養してください。（医師からの証明は特に必要ありません。）

◇登校前に、ご家庭での十分な健康観察（体温測定も含む）をお願いします。前日に熱があったり、かぜ症状があったりする場合には、自宅で療養されることをおすすめします。熱があった場合は、解熱してから1日ご家庭で様子をみてからの登校をお願いします。

◇お子様に清潔なマスクとハンカチの準備もお願いします。
(予備のマスクもランドセルに2枚ほどあると必要な時にすぐ使って良いです。)

～学校は集団生活の場となりますので、ご協力をよろしくお願いします。～

★インフルエンザの出席停止期間早見表

インフルエンザ		「発症した後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								
		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	発症後 1日目に 解熱		解熱	休	休	休	休			
例2	発症後 2日目に 解熱		解熱	休	休	休		登校可能		
例3	発症後 3日目に 解熱			解熱	休	休		登校可能		
例4	発症後 4日目に 解熱				解熱	休	休		登校可能	
例5	発症後 5日目に 解熱					解熱	休	休		登校可能

★すいみん改善ウィーク取組(1月)について

館野 小のみなさんの振り返りやおうちの方からのコメントを読みました。すいみん改善に取り組んで、「できたよ。」という人もいれば、「なかなか難しかったよ。」という人もいました。この取組で、少しでも良くしよう!と頑張ったことがすばらしいと思います。振り返りを読んでいて、すいみん改善に取り組んで、ねることの大しさや良さを感じた人も多かったです。すいみんは子どもの間だけではなく、大人になっても大切なものです。すいみん改善ウィークが終わっても、毎日早ね早起きを続けていけるように、家族みんなで取り組んでいけるといいですね。



＜保護者のみなさまへ＞

今年度は9月、1月と「すいみん改善ウィーク」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。我が家も小学生の子どもがいるのですが、夜に意識せずにいると、おとな時間になってしまい、子どもの寝る時間が遅くなってしまうこともあります。日々反省し、意識して早寝のサポートをしなければと思う日々です。すいみん改善ウィークワークシートで、おうちの方から「睡眠時間を多くとってほしい」「早ね早起きしてほしい」というコメントが多くありました。ぜひお子さまの体づくり・健康のために、家族みんなでこれからも日々取り組んでいきましょう。我が家も頑張ります。