

ほけんだより 10月号

国分寺小
保健室

夏休みがあけて1か月が立ちました。9月は雨が多く、つかの間の晴れ間には、元気に校庭で遊ぶ子ども達の様子が見られました。今年は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が9月から全国的に始まっています。下野市内でも同様の傾向がみられます。登校前の体調確認にご協力をお願いします。



【 9月 感染症状況 】

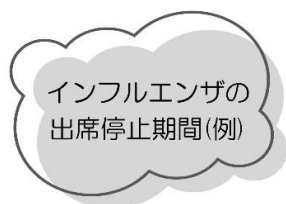
9月下旬より、インフルエンザ A 型・新型コロナウイルス感染症による欠席が出ています。また、連休明けには発熱による欠席が急増しました。登校前に発熱やかぜ症状がある時は、無理に登校させず、医療機関受診をお願いします。

【 登校届け・意見書について 】

医療機関で、インフルエンザ・新型コロナウイルスの診断が出た際、出席停止期間が守られている場合は、意見書の提出は不要です。その他の感染症においては、指定の意見書・登校届けが必要になります。詳細は、4月17日市教委よりすぐーで配信の『感染性疾患における『意見書』『登校届』』をご参照ください。

【 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 出席停止期間 】

停止期間：発症日を0日とし、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校 OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校 OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校 OK

同居家族にインフルエンザやコロナ感染症の方がいる場合や、その疑い（高熱）の方がいる場合には、**登校時はマスクの着用をお願いします。**校内での感染予防にご協力をお願いします。

【 リーバー入力をお願い 】

医療機関で、インフルエンザ・新型コロナウイルスの診断が出た際は、リーダーにてお知らせください。学校よりご連絡をいれさせていただくこともあります。インフルエンザの型もわかる場合には、ご入力ください。

【 水筒持参のお願い 】

運動会の練習が始まっています。水分補給ができるように水筒・汗ふき用タオルの持参にご協力をお願いします。また、寒暖差が大きく体調を崩しやすくなります。脱ぎ着のしやすい服装や、お子さんの様子に合わせ、体操着の長そでもご準備ください。



【 10月10日は目の愛護デー 】

小学生の視力の低下のサインは、「目を細めて見る」「顔をかたむけて見る」「顎をあげて見る」「片目を閉じて見る」「対象物に近づいて見る」等があります。見えにくさから、頭痛や思わぬケガにつながることもあります。春の検診で眼科での検査が必要なご家庭は、早めの検診をお願いします。

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみよう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

小中一貫コーナー

自分の気持ちに気づこう

毎日、うれしいことや楽しいことがある一方で、イライラ・モヤモヤ、何となく元気が出ない日もあります。そんな時こそ『自分の気持ちに気づくこと』がとても大切です。気持ちに気づけるようになると自分を大切にできるようになり、友達や家族との関係もよくなっていきます。

✿ いろいろな気持ちがあていんだよ ✿



✿ 気づくヒント ✿

- ♥ 体のサインをチェックしてみよう
- ♥ ゆっくり深呼吸をしてみよう
- ♥ ひとりの時間をつくってみよう



自分の気持ちに気づくことは、自分を大切にする第一歩。つらいときは、信頼できる人に話してみてくださいね。

