

すくすくつうしん

精華町立東光小学校 保健室

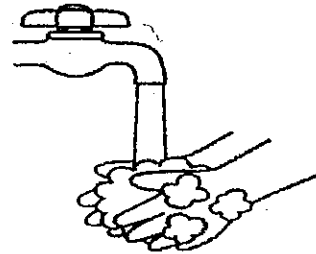
令和5年11月30日

感染症注意報！

全国各地や精華町内でもインフルエンザが流行しています。
うつらない・うつさないための基本を確認しましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指の
まわり・手の甲・指の間・
手首を20秒以上かけて、
洗いましょう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、うでやハンカチ
で飛沫をガードしましょう。



体調確認

発熱やせき・鼻水・
のど痛などの症状がある
ときは、無理せずに休み
ましょう。



発症日を入れてね。

元気な回復

登校再開日早見表

	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
新型コロナウイルス	発症日	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開
インフルエンザ	発症日	発症	発症	発症	発症	発症	発症	解熱	解熱

コロナもインフルもここは同じ

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

※この間は、欠席扱いになりません。

おうちのかたへ

学校保健安全法施行規則では、出席停止期間が上記のように決められています。インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止と定められています。（*この間は、欠席扱いになりません。）
「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否をご判断いただければと思います。

3年生～6年生、睡眠の学習をしました。～「睡眠ってすごい！」～

上級睡眠健康指導士の青木さんに来ていただき、睡眠（眠りの大切さ・良いことがいっぱいになる眠り方）について学習しました。

<大切なこと>

- | | |
|----------------|------------------------|
| ① 睡眠時間 | ・目安9～11時間 |
| ② 休みの日の起きる時刻 | ・休みの日も学校のある日と同じ時刻に起きる。 |
| ③ ゲーム・スマホ・動画など | ・寝る1時間前には、止めよう。 |

すいみんは、生活リズムを正してくれる大切なものだということは、知っていたけれど、テストの点が上がったり、足が速くなったりするのは、知りませんでした。いつも3時間目ぐらいになると眠くなってしまったのでこれからは、8～9時間以上寝ようと思います。そしていつも寝る直前まで、ドラマやアニメ、動画などを見ているので、最近、生活リズムがみだれていました。視力が悪くなったりもしたので9時以降は、テレビやスマホを見ないように気をつけて、元気にすごしたいと思いました。



クイズなどで、みんなにわかりやすく説明されてよかったと思いました。すいみんは、元気・勉強・運動にも関係があり、ねむると、授業に集中できたり、テストの点がよくなったりすることがわかりました。ねむると、テストの点がよくなるわけではなく、勉強も自らしなければならなくて、運動も同じだと思いました。すいみんアンケートの自分の結果を振り返って、ゲーム・スマホの時間をねる1時間前までにやめるようにまずは30分前から取り組みたいです。