



令和3年12月1日(水)  
 みふねちようりつたきおしやうがっこう  
 御船町立滝尾小学校  
 ようごきやうゆ さかい  
 養護教諭 酒井

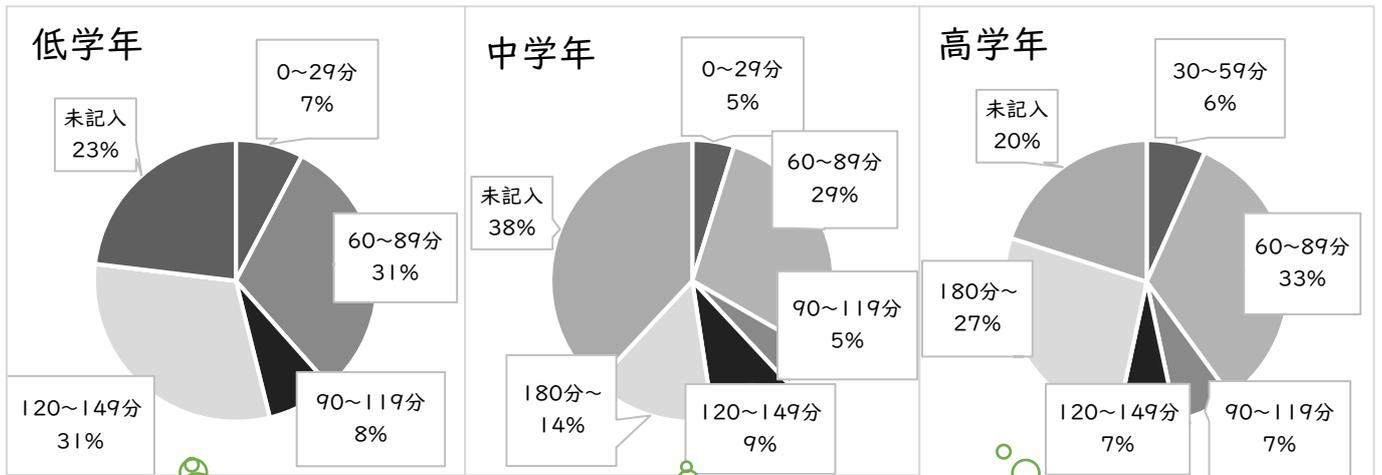
お家の人と一緒に読もう！

2021年も残すところあと1ヶ月。みなさんにとって2021年はどのような1年だったでしょうか。今年も昨年引き続き、新型コロナウイルス感染症の恐ろしさに悩まされた1年でしたね。行事が今までとは違った形で実施された学年があったり、あらゆる場面で我慢を強いられたことが多かったりしたのではないのでしょうか。しかし、周りにマスクを付けていないお友達がいたら、「マスクをつけよう」と声をかけてくれたり、換気を積極的に行ったりと、今年は、昨年以上に感染症対策を意識できるようになりましたね。12月もこの調子で頑張っていきましょう。

## メディアとの付き合い方、このままで本当に大丈夫？

11月の保健目標は、「ノーメディアをがんばろう」でした。学校では、11月1日の全校集会で校長先生から「ゲーム依存」についてのお話があり、養護教諭からも11月の体重測定の際に、メディアの長時間使用による心身への影響について、話をしました。低学年はメディアクイズにチャレンジし、高学年は依存症のメカニズムについて学びました。また、全学年いきいき大作戦(生活編)を振り返り、5月にお家で決めたルールが守られているかを確認しました。11月のノーメディアデーのメディア使用時間は以下のグラフのとおりです。ノーメディアデーと他の日のメディアの使用時間に差が見られず、ノーメディアデーに取り組むことができていない人が多いことが現状です。11月のノーメディアデーは祝日で、お家にいる時間が長かったためメディア使用時間が長かったのかもしれません。お家の人とルールを再確認して、上手にメディアと付き合いましょう。

11月の体重測定でも話しましたが、「やめられるうちに、やめる」ことが大切です。



3時間以上使っていた人はいないようですね。

未記入の割合が最も高いです。

3時間以上使っている人が最も多いです。

# 感染症対策できていますか？

11月26日の発表では、県リスクレベルは、「レベル1・注意」となり、新型コロナウイルス感染症の感染拡大は落ち着いてきていますね。学校でみなさんの様子を見てみると、リスクレベルが低いせいか、体温を測っていないかったり、ハンカチを忘れていたり、マスクをしないでお友達の近くでお話をしたりしている人がいるようです。これらの行動は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、今後流行するかもしれないインフルエンザのウイルスを広げる行動でもあります。過剰に心配しすぎる必要はありませんが、基本的な対策（マスク・手洗い・検温・換気）は続けて行っていきましょう。

また、寒くなると手が乾燥して、アルコール消毒がしみる人がいるかもしれません。その人はしっかりと石けんで手を洗いましょう。保湿のクリームが必要な人は、担任の先生に相談しましょう。



## 乾燥に要注意!

冬は気温・湿度が下がり、乾燥が気になります。手が荒れたり、唇の皮がはがれて血が出たり、のどが痛くなる人が出てくるかもしれません。のどの乾燥は、うがいをすると和らぐことがあります。感染症対策にもなり、一石二鳥ですね！お家でも次の乾燥対策を行ってみましょう。

かんようしょくぶつをおく きりふきをつかう せんめんきにおゆをはる ぬれタオルをかける



## 保護者の方へ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることには変わりありません。お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止の基準について、あらためてご確認をお願いいたします。学校保健安全法施行規則では「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」

出席停止とされており、右の表にまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	☺

×× 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。