



令和5年11月30日(木)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

2023年も、残すところあと1ヶ月となりました。みなさんにとって2023年はどのような1年だったでしょうか。今年は、新型コロナウイルス感染症が、5類感染症に移行され、マスクの着用が個人の判断となったり、行事等が制限なく行われるようになったりと、コロナ前の日常に戻りつつあるような1年だったと思います。基本的な感染症対策を意識しながら、12月も頑張りましょう。



学校保健委員会講演会を開催しました！

11月25日(土)あけぼのフェスティバルの日の午後、学校保健委員会の講演会を開催しました。今年度は、じょうどいクリニックより上土井貴子先生にお越しいただき、「光かんきょうについて～みんなをとりまく光～」をテーマに、お話をさせていただきました。



人には、眠るための粉と起きるための粉が脳から出されています。光環境が壊されると、「体の時計」も壊れ、心と体の疲れがとれなくなります。

メディアを見る時は、①明るい部屋でみること②画面に近づきすぎないこと③フラッシュが少ないものを選ぶこと④15分に1回は画面から目を離すこと、以上4つを意識しましょう。夜は21時～22時に眠り、朝は6時～9時までに朝日を浴びましょう。

～感想の紹介～



【児童の感想】

- ・体の中に時計があることを初めて知りました。
- ・年齢制限があるゲームは目にも良くないということが分かりました。
- ・眠りの粉と起きる粉があることを初めて知りました。これからは、夜10時までには暗い部屋に行って布団に入ろうと思いました。



【保護者の感想】

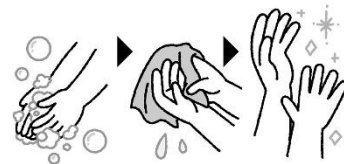
- ・子供向けで分かりやすい内容だった。
- ・親からだ子供に言っても聞いてくれないときがある。今回のように一緒に学ぶ機会があって良かったと感じた。
- ・わが子はメディアの時間が長いので、ちゃんと時間を決めて取り組んでいこうと思います。

感染症対策の基本をおさらいしよう！

①手洗いを徹底しよう。

手についた病原体を粘膜から取り込むことによって、感染症を発症することがあります。外から帰ったとき、共用の物を使用するとき、トイレの後、食事の前、掃除の後、石けんで丁寧に手を洗いましょう。手を拭くときは、毎日取り替えた清潔なハンカチを使用しましょう。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



②咳エチケットを心がけよう。

咳やくしゃみをするときは、ハンカチ等で鼻と口を覆うようにしましょう。飛沫感染の感染症（新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等）は、咳やくしゃみに含まれる病原体から感染することがあります。マスクの着用も効果的です。

意外に飛びます…



忘れずに咳エチケット

③感染症に罹ったときはしっかり休もう。

咳やのどの痛み、発熱等の症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。症状があるときは、栄養をしっかり摂り、体を休めることが大切です。

学校保健安全法第19条では、学校生活での感染の予防のため、出席停止の措置を講じることとされています。特に、罹患者が多い新型コロナウイルス感染症とインフルエンザについて、その出席停止の期間が分かりやすいよう、早見表を載せています。ご活用ください。

新型コロナウイルスやインフルエンザ以外にも出席停止となる感染症はたくさんあります。感染症に罹患された場合は、早急に学校までご連絡をお願いします。

発症日を入れてね。



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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症 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	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開