

ほけんだよい

12月号

かぜや感染症に要注意！

寒い日が増え、冬を感じるようになりましたが、みなさんは毎日元気にすごしていますか？最近、大野小でも体調不良でお休みする人が増え始めています。冬を元気にすごすためには、手あらい・うがい、部屋の換気、すいみん、栄養バランスの取れた食事などを心がけ、寒さや病原体に負けないようにしましょう。

朝から具合が悪いときは…

朝から具合が悪いと感じたときは、必ずおうちの人伝え、体温を測りましょう。熱があるときや、何か症状があるときは、無理をせず休みましょう。



インフルエンザの症状として、

- ・頭が痛い
- ・関節が痛い
- ・寒気がする



インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザと診断された場合は、「発症後5日を経過」と「解熱後2日を経過」の両方を満たすまで出席停止となります。発症日や解熱日は0日目でカウントします。下の表をご確認いただきますようお願いします。

例	発症日	発症後5日間(熱が下がっても出席停止)						発症後5日を経過		
		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
発症後1日目に解熱した場合								登校 OK		
発症後2日目に解熱した場合								登校 OK		
発症後3日目に解熱した場合								登校 OK		
発症後4日目に解熱した場合								登校 OK		
発症後5日目に解熱した場合								登校 OK		登校 OK

●その他の感染症の出席停止期間について裏面に記載しています。ご確認ください。

第3回メディアコントロールデーがありました！

11月10日に第3回メディアコントロールデーがありました。3回目にもなると、メディア機器の使用をコントロールするためのいろんな工夫が見られるようになりました。今回は、そんな工夫や取組の達成状況について、学年ごとに何名かの感想を紹介します。

1年

★つぎはしょくじゅうはてれびをみないで、たべるようにしたいです。

2年

★まるをふやせなかつたので、つぎはぜつたにふやしたいです。

★スマートフォンを見るのは、1時間におさめたいです。

3年

★今日、テレビを2時間いじょう見ないように、朝運動をしました。

4年

★③番（食事中はテレビを見たり、メディア機器を使ったりしない）がやっと守れたからよかったです。

5年

★できるものがふえてきたから、これをつづけて、全部丸になるようにがんばってどりょくします。

★宿題や料理の手伝い、オセロなどで遊んだりして過ごしました。

6年

★自分で計画的にメディア機器をつかえました。

★②（テレビやゲームの時間）の目標時間よりもみじかい時間でみることができました。みれない時間は、あそんだり、絵をかいたりしてすごしました。



保護者の方へ

先日の第3回メディアコントロールデー、お世話になりました。12月は、持久走大会前の健康管理として、12月9日(月)～13日(金)の期間にすこやかチェックを実施します。各ご家庭において、取組へのご理解とご協力をいただけますようお願い致します。