

ほけんだよい

12月号



かぜや感染症に要注意！

大野小学校 保健室

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、手洗い・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、必ずおうちの人に伝え、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
- などがあります。



インフルエンザと診断されたら…

保護者の方へ

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 日目からカウントします。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		

●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。

やってみよう！

メディアコントロール

- 1年 ★つぎはしょくじちゅうはてれびをみないで、たべれるようにしたいです。
- 2年 ★まるをふやせなかったのが、つぎはぜったいにふやしたいです。
★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よくします。
★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、絵をかいたりして過ごしました。



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。