

ほけんだより

12月号

令和5年12月15日発行
豊小学校 ほけんしつ



11月ごろから県内でインフルエンザが流行しています。本校でも学年によってインフルエンザが流行しています。感染対策をしっかりして今年を元気に締めくくれたらいいですね。

早めに治療をしましょう

1学期の健康診断で異常が見つかり、受診をまだしていない人は、時間がある冬休み中に必要な検査・治療を受けましょう。学期末に成績表と一緒に健康の記録の「定期健康診断の結果のお知らせ」で受診したか確認できます。(結果が異常なし以外の人は、治療済みの印を見てください)

- ・視力C以下
- ・歯科の虫歯がある人、要注意乳歯がある人、歯並び等で専門医による検査が必要な人
- ・耳鼻科でまだ治していない人(耳こう、鼻炎など)



インフルエンザ

出席停止期間はごらんとおりです

登校可能になるには2つの条件を満たす必要があります!!

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

高熱が出てインフルエンザの検査をする場合、発熱してから半日程度経過しないと正しい検査ができないことがあるので注意してください。

インフルエンザの報告書は、豊小ホームページの「学校だより」→「インフルエンザ」→「インフルエンザ出席停止用紙」からもダウンロードできます。印刷して、お子さんの登校する日に学校に提出してください。

かぜがはやる時期

水とうの中身はお茶が効果的!



お茶に含まれるカテキンやビタミンCには、殺菌・抗菌効果や、のどのいたみを和らげたり、のどを修復したりする効果があるようです。カテキンは、緑茶⇒紅茶⇒ほうじ茶の順に多いそうです。やけど予防のために温度にも気をつけてください。

★冬休みが始まります★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>30cm以上</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、1時間以内に</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>カチコチ</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。</p> <p>はい!</p>

© 少年写真新聞社 2022

お子さんのこころやからだのことで困っているときはぜひ相談を



今月末に健康相談を行います。それ以外でもこころやからだの健康について家庭でも困り感がある場合は、相談を承っています。月1~2回程度スクールカウンセラーが来校しますので、より専門的な相談を受けることもできます。スクールカウンセラーの予約は担任を通して連絡してもらってもよいです。