



南が丘小学校
保健室
H31. 1. 8



あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。みなさま、よいお正月を迎えられたでしょうか？ 本年もよろしくお願いいたします。

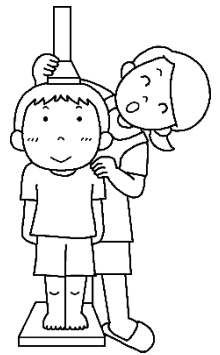
これから寒さは本格的になり、インフルエンザの流行が心配されます。気持ちを引き締めて、まとめの3学期を過ごしましょう。

1 月身体測定の予定

- 9日(水) 2の3、2の4、4の1、5の2、6の1
10日(木) 3年生、5の4、6の2、6の3、6の4
11日(金) 1の4、1の5、2の5、4の4、5の1、5の3
15日(火) 1の2、1の3、2の1、4の3
16日(水) 1の1、2の2、4の2

★体操の半そで、ハーフパンツ、裸足で測定します。

★髪を結ぶ際は、頭頂部や後頭部に結び目や飾りがこないようにしてください。



“メディア・コントロール”をやってみよう

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどのメディア機器を長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。

●視力の低下 ●睡眠不足

●見る(遊ぶ)のをやめられなくなる

- ・食事中もさわってしまう
- ・持っていないと不安になる
- ・ゲームのことがかり考えてしまう
- ・寝る間も惜しんで使ってしまう

ほかにも

- ・頭痛、肩こり
- ・学力や集中力の低下
- ・目や体の疲れ
- ・朝起きられない
- ・運動不足になる・会話が減る
- ・感情がコントロールできなくなる など

スマホやゲームのやりすぎから、依存症になってしまうことがあります。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めてコントロールすることが大切です。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

できれば、インフルエンザにはかかりたくないですが…。

もし、かかってしまったら、学校に連絡をお願いします。「出席停止証明用紙」をお渡ししますので、主治医の先生に書いていただき、提出してください。

※用紙は学校のホームページからもダウンロードできます。

●発熱した日を0日と数えます。

●初期の2～3日はできるだけ、目をはなさないようにすることが大切です。

保健室からのお知らせ

保険証や緊急連絡先などに変更がある場合は、担任の先生にお知らせください。また、この時期は急な発熱等で、保護者の方にお迎えのお願いをさせていただくことが多くあります。電話がつかない場合は、保健調査に記入された順に、ご両親のほか祖父母の方にも連絡をさせていただきますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。