ほけんだより 10月

令和５年１０月２日
練馬区立北町小学校
校長　瀧嶋　克己
保健室

2学期が始まって、早くも１ヶ月が過ぎました。体調を崩さずに生活することができていますか？
少しずつ、朝晩に肌寒く感じるようになってきましたね。気温の差が大きいと、体に疲れがたまり、調子が悪くなりやすくなってしまうのです。服装で体温調節ができるよう、上着を工夫してみましょう。
今学期も、体調管理をしっかりとして、楽しく元気に学校生活を送りましょう！

保護者の方へ ～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザの出席停止期間

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

発熱期間＼経過日数	0日（発症した日）	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱　解熱　登校可　※「発症した日」は発熱した日をさします。

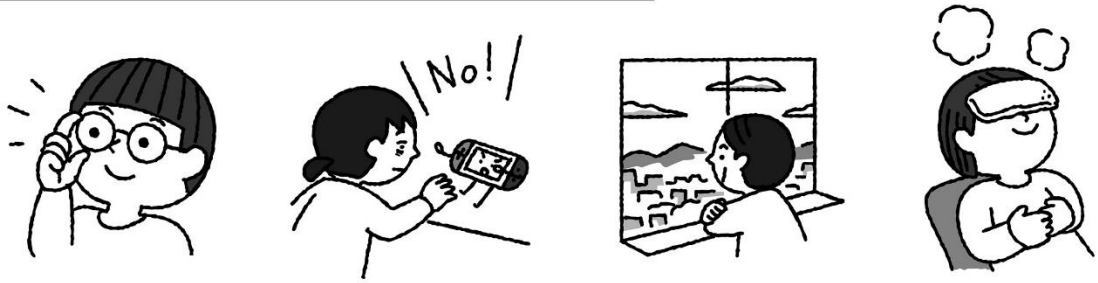
インフルエンザは、「学校で予防をすべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際には「出席停止」の措置がとられます（欠席扱いにはなりません）。「登校可」となっても、お子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断していただければと思います。また、登校する際は、**登校届**が必要となります（学校のホームページから印刷することができます。または学校で用紙をお渡しすることも可能です）。

最近、ろう下を走っている人を見かけることがあります。ろう下では、かならず右側を歩いて通行しましょう。ろう下の曲がり角や教室の出入り口は、人の姿が見えにくいため特に危険です。様子を確認しながら通るようにしましょう。

振り返ろう！　校内でのすごし方

ろう下を走っていませんか？　曲がり角で気をつけていますか？　階段でふざけていませんか？

10月10日は目の愛護デー　目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに

ゲームやスマホの見すぎに注意

たまには遠くの景色を眺めてリラックス

目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

4月の視力検査では結果に問題がなかった人でも、最近目が見えづらくなった…という人や、めがねが合っていない気がする…という人がいるかもしれませんね。もし、視力のことで何か気になることがあれば、おうちの人に相談をして、まずは眼科を受診しましょう。

また、目が痛いと感じたり、目がかすんで文字が見えにくいというときはありませんか？ひょっ

としたら、それは目が疲れているサインかもしれません。長時間ゲームをしたり、テレビを見たりしていませんか？長時間画面を見ると、まばたきの回数が減り、目が乾燥してしまいます。目薬をさして目の乾燥を防いだり、ゲームは 30分したら目を閉じて休けいするなどといったルールを決めたりして、目が疲れないように工夫をしましょう。