

ほけんだより **10月**

【家庭数配布】
令和元年10月2日
練馬区立練馬小学校
保健室

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろと食べて、かぜやインフルエンザにかかりにくい体をつくりましょう。みなさんも知っていると思いますが、9月にインフルエンザが流行しました。手洗いやうがい、マスクの使用が感染予防につながります。これからも続けていきましょう。

手洗いのときに気をつけたいポイント

じつはとっても大切！

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう！

その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう！

その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう！

インフルエンザとかぜの違い

	症状
インフルエンザ	38度以上の熱、頭痛、筋肉痛、せき
かぜ	37度程度の熱、のどの痛み、鼻水、せき

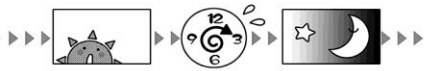


このような症状が出たときは、大人に相談しましょう。インフルエンザもかぜも、せきや鼻水がまわりには飛び散ることで感染が広がります。自分が感染しないようにするため、また近くの人にうつさないようにするためにも、マスクを使いましょう。

10月10日は目の愛護デー

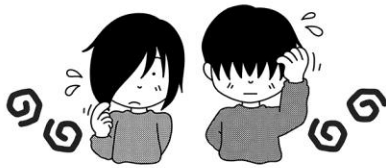
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



ねる前に、スマートフォンを使っている人は
いませんか？スマートフォンの画面から出る
ブルーライトを浴びすぎると、目が疲れたり、
体内リズムが乱れ、寝つきにくくなります。
スマートフォンの使い方を直しましょう。

【保護者の皆様へ】

インフルエンザの出席停止期間 発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザは、出席停止になる感染症になります。出席停止の期間に関しては、症状が出た日の翌日を1日目として数えます。例えば、水曜に発症した場合は、翌日の木曜日が1日目になりますので、発症後5日間を経過し、登校が可能になるのは、翌週の火曜になります。ただし、発症後5日間の条件に加え、解熱した後2日を経過している必要があります。診断や登校については、必ず医療機関を受診し、医師にご相談ください。

登校許可の診断については、登校届にご記入の上、学校へ提出してください。登校届は、練馬小学校ホームページからダウンロードすることもできます。