

ずいぶん気温が下がり、朝晩は寒さが厳しくなってきました。そのためか、咳をしたり、鼻水が出たりする子供が多く見られます。かぜやインフルエンザにかからないように、栄養・睡眠をしっかりと摂って、強い体をつくるように心がけましょう。

11月の保健目標

メディアとの付き合い方を考えよう



ネット・ゲームのやり過ぎ 大丈夫?

天気の良い日が多くなると、家でだらだら過ごしがちです。そんなとき、ついついネットやゲームをやり過ぎていませんか。

メディアを使い過ぎるとさまざまな悪影響があります。

<p>脳萎縮</p>	<p>幸せを感じにくくなる</p>	<p>近視</p>	<p>内斜視</p>
-------------------	-------------------	------------------	-------------------

以下のように生活に影響があっても、自分で使い方をコントロールできなかつたら**依存症**かもしれません。

<p>成績が落ちる</p>	<p>暴言・暴力が出る</p>	<p>眠れない 朝起きられない</p>	<p>無気力になる イライラする</p>
----------------------	------------------------	--------------------------------	---------------------------------

ネット依存対策をしましょう

1学期の親子ネットモラル学習で山田正明先生からネット依存対策を学びました。振り返りましょう。

<p>「ネットは依存物」 危険を認識する</p> <p>娯楽のネットは楽しい、疲れない、飽きないの依存物の3つの特徴を満たします。</p>	<p>依存物を制限する</p> <p>平日は長くても2時間までにしましょう。脳の萎縮を止めるためにノーメディアデーを設定することも大切です。</p>	<p>大事なのは親の行動</p> <p>親のネット時間を減らす、家庭のルールを決める、親子の会話を増やすことが大切です。</p>
--	---	---

メディアの代わりに以下のような過ごし方や遊びはいかがですか。

「読書」「カードゲーム」「ボードゲーム」「新聞紙じゃんけん」「マジカルバナナ」「ジェスチャーゲーム」「山手線ゲーム」「ばくだんゲーム」「絵しりとり」「絵伝言ゲーム」「2文字しりとり」「たけのこによっき」「リズム4」等

かぜ・インフルエンザを 予防しよう

インフルエンザが流行し始め、富山県では11月第2週に注意報レベル（今後大きな流行が発生する可能性がある）となりました。昨年度より2か月以上早い流行です。本校でもかぜ症状を訴える子供が目立ちます。インフルエンザやかぜにかからないように対策をしましょう。

<p>外では</p> <p>寒さを体感することも大切です。寒いからと言って、部屋に閉じこもらずに、天気の良い日は戸外で元気に活動しましょう。</p> 	<p>部屋の中では</p> <p>湿度を適切に保ちながら、暖房を使いましょう。空気が乾燥するとウイルスが増える原因にもなります。30分に1回は窓を開けて換気をしましょう。</p> 
<p>外に出るときには</p> <p>感染していても無症状で、気付かず外出していることがあります。特に人混みや病院へ行くときは、うつらないため、うつさないためにもマスクの着用をお勧めします。</p> 	<p>眠るときには</p> <p>布団を掛けすぎると、寝ているとき汗をかいたり、布団から出てしまったりして、体が冷えてしまいます。布団の掛け過ぎには気を付けましょう。</p> 
<p>外から帰ったときには</p> <p>忘れずに石けんで手を洗いましょう。</p> <p>先月、1年生を対象に手洗い教室を行いました。きれいに洗ったつもりでも汚れが残っていることがわかりました。</p> 	<p>体調が悪いときには</p> <p>咳が出るときはマスクを着用するのがエチケットです。外出前には体調をチェックし、体調が悪いときには外出を控え、受診しましょう。</p> 

インフルエンザにかかったら、出席停止になります

〈インフルエンザの出席停止期間〉（法律で定められています）
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（発症日を0日目とする）

インフルエンザの 治ゆ報告書について

インフルエンザにかかった場合、保護者が治ゆ報告書を記入し、提出することになっています。治ゆ報告書の用紙は学校に取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードしていただけます。記入されたら、出席停止期間が明けて、登校する日に持参をお願いします。

発症日と解熱日の両方が埋まっている必要があります。

（記入例）

朝日町立さみさと小学校

切り取り線

治ゆ報告書

1年1組 氏名 朝日 花子



インフルエンザが治ゆしており、他に感染の恐れがないことを報告いたします。

1. 疾患名 インフルエンザ（疑いを含む） 種類 (A型 ・ B型 ・ 未判定) ※いずれかに○を記入
2. 発症日（発熱等の症状が出た日） 発症日 令和 元年 10月 2日（水）
3. 受診した医療機関名 医療機関名 〇〇〇病院
4. 受診日 受診日 令和 元年 10月 2日（水）

発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	解熱日 0日目	1日目	2日目
<u>10/2</u>	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	<u>10/4</u>	10/5	10/6

※この欄に月日を記入

5. 欠席した期間 令和 元年 10月 2日（水）～ 令和 元年 10月 7日（月）

令和 元年 10月 7日 保護者氏名 朝日 太郎