



きび あつ やわ はし す 厳しい暑さも和らぎ始め、過ごしやすいようになってきました。うわぎ したぎ じょうず かつよう 上着や下着を上手に活用して、しっかりと体温調節をしましょう。あき しょくよく あき どくしょ あき 秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」とよく言います。何をするにも取り組みやすい季節です。自分なりに秋の楽しみ方を見つけましょう。旬の食べ物を食べ、本を読んだり、美しいものを見たりして、心も体もたっぷりと栄養をとるようにしてください。

## 保護者の皆様へ

医療機関を受診し、感染症と診断を受けましたら、学校までご連絡ください。「出席停止について」のお手紙を発行します。また、学校ホームページの「ちょっと便利」からダウンロードできるようになりました。インフルエンザの場合、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」に療養経過を記入し、学級担任に提出してください。出席停止期間は欠席とはなりません。

### インフルエンザ出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

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

#### 出席停止期間の数え方（例）

（解熱後の日数は、小学生以上は2日、幼児は3日を経過するまで。）

水	木	金	土	日	月	火	水	木
1	2	3	4	5	6	7	8	9
● 発症	①	②	③	④	⑤	○		
			解熱	①	②	○ 登校可能		
					解熱	①	②	○ 登校可能

#### 【水曜日に発症した場合】

- 水曜日を0日目と数えます。
- 土曜日までに解熱すれば、月曜日まで出席停止で、火曜日より登校できます。
- 月曜日に解熱した場合は、木曜日から登校できます。

\*発症した日、解熱した日の翌日を1日目と数えます。

\*一旦解熱した後も再度発熱することがあるので、登校するまで毎日検温してください。

\*発熱が続く、咳が長引くなど上記に当てはまらない経過の場合は、再度医療機関を受診してください。

# 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

目が重たい、痛い、かすむ、しょぼしょぼする、乾いた感じがする。このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調に広がってしまいます。テレビやゲーム、スマホを見るときには休憩をとって、目を休ませてあげましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まっています。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行ってください。

## てあら 手洗いのポイント

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行っています。手洗いは感染症対策の基本です。石けんで丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力がぐっと下がります。



1 手をぬらして、石けんを手の全体に広げる。



2 手のひらをこしこし。



3 手のこうを伸ばしてこしこし。



4 手のひらと、つめを念入りにこしこし。



5 指の間をもみもみ。



6 親指はぐるぐる。



7 手首はくるくる。



8 水でよく洗い流す。

### ☆よく水で洗い流す

水を流しながら、石けんの泡を残さないように洗いましょう。

### ☆よく拭きとる

洗った後、手を濡れたままですると、また、ばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなハンカチやタオルで拭きとりましょう。

