すこやか 10月号

R5．9．28
佐倉市立西志津小学校
保健室
家庭数配付

10月の保健目標
目を大切にしよう

10月に入り、朝晩は寒くなることもふえてきました。季節の変わり目はかぜをひきやすい時期でもあります。手洗いやマスク着用以外にも、早ね・早起き・朝ご飯など、基本的な生活習慣をおくることもとても大切です。体調管理をしっかりして、元気に過ごしましょう！

10月10日は目の愛護デー！目を大切にするために心がけたいこと

目は、わたしたちが生きていくために必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られる情報の約８０～９０％は視覚から得られています。目には思った以上に大きな負担がかかっているのです。ぜひ、一生使う目を大切にしてほしいと思います。

視力はだいじょうぶ？

遠くのものが見えなくて、こんな目つきの人がいます。視力検査でＢ以下だった人は、眼科へ行くことをおすすめします。

前がみ、目にかかっていない？

前がみが長くて目にかかると、目が疲れたり、目の中が傷ついたりして視力低下につながります。短く切るかわけるかしましょう。

3減運動、守れている？

テレビ・ゲーム・スマホなどの利用時間が長くなればなるほど目は疲れてしまいます。時間をきめて、こまめに休けいをとりながら利用しましょう。

保護者の方へお知らせ　感染症に気をつけてください！

佐倉市内でも感染症が流行し始めました。今後も手洗いや風邪症状がある場合はマスクを着用する等の感染症対策へのご協力をお願いします。

またインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、**療養報告書の提出が必要**です。（医師ではなく保護者が記入するものです。）学校のホームページからダウンロードできますので、**記入してお子様が登校する際に持たせてください**。印刷できない場合は紙媒体でお渡ししますので、学校までご連絡ください。

《インフルエンザ出席停止期間の基準》

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

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

※発症した日、解熱した日の翌日を１日目と数えます。

【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。

《新型コロナウイルス感染症出席停止期間の基準》

発症した後５日を経過し、解熱し、かつ症状が軽快した後１日を経過するまで

１（水）	２（木）	３（金）	４（土）	５（日）	６（月）	７（火）	８（水）
発症	①	②	③	④	⑤	登校可能	
				解熱し、かつ、症状が軽快	①		
					解熱し、かつ、症状が軽快	①	登校可能

※発症した日、解熱した日の翌日を１日目と数えます。

【水曜日に発症した場合】
・水曜日を０日目と数えます。
・日曜日までに解熱し、かつ症状が軽快すれば、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、かつ症状が軽快した場合は、水曜日から登校できます。

＊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。