



げんき西っ子

三国西小学校
ほけんだより
R2. 12. 9



今年も残すところあと1ヶ月をきりました。寒さも日に日に厳しくなってきましたね。寒くても背中をまるめて縮こまらず、しっかり背筋をのばしてすごしましょう。そして、いよいよ本格的にインフルエンザが流行り始める時期となりました。最大の予防策は手洗い、消毒とマスク、そして何より規則正しい生活です。しっかり食べてたくさん眠り、適度に運動してウイルスを寄せ付けない強いからだをつくりましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

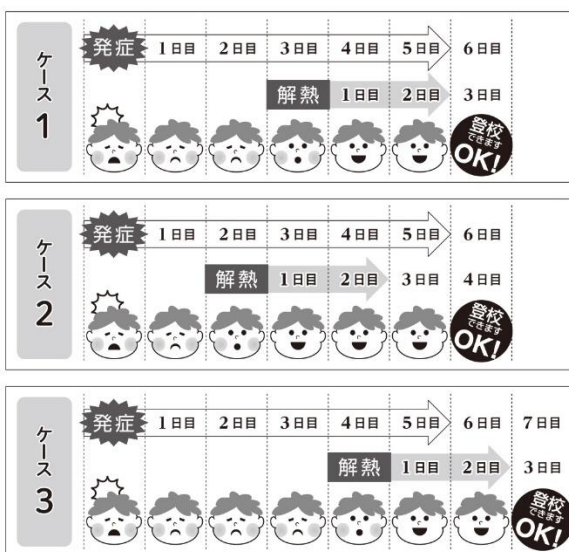
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

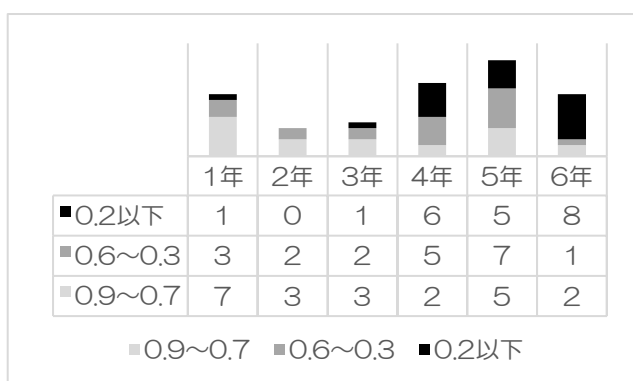
※発熱がみられた日を発症とします



★★おうちの方へ★★

インフルエンザと診断された場合、左記のように出席停止期間が決まっています。また、「学校感染症報告書」の提出も必要となります。※「学校感染症報告書」は西小学校のHPからダウンロードできます。

11月に行った視力検査の結果、視力がB(0.9)以下の児童には結果の通知を出しました。



左のグラフは視力検査の結果を学年ごとに表したものです。高学年になると視力が下がっている人が多いですね。自分の結果を確認し、黒板が見えづらいなど困っていることがあれば眼科を受診してしっかり検査してもらいましょう。11月の保健指導でやったビジョントレーニングもやってみてくださいね。

もうすぐ冬休み。冬休みには、クリスマスやお正月などたくさんの行事がありますね。行事を楽しむことはとても大切ですが、ついつい食べ過ぎたり夜更かしがちになったりします。生活リズムの乱れは体調不良につながります。休みの間も規則正しい生活をして、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

また、できるだけ人混みはさけて、外出する時には感染対策(手洗い、消毒、マスク)をしっかりしましょう。



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう