



すこやか 12月

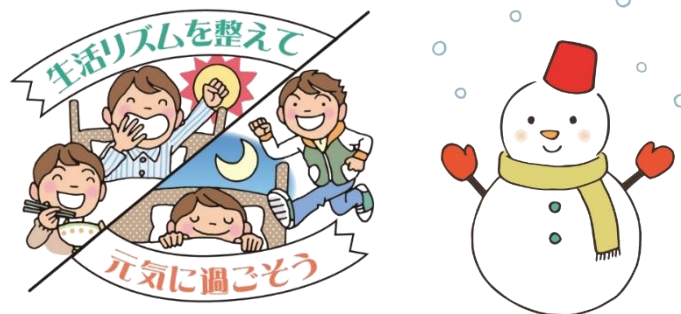
令和4年12月1日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

2022年も残り1カ月となりました。今年はどんな1年でしたか？1年のしめくりに、今年あったよいことをたくさん振り返って、新年のエネルギーにしてくださいね。

また、冬は感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症も、再び感染が拡大しています。元気に2023年を迎えられるように、しっかりと体調管理をしましょう。

12月の保健目標

- <保>部屋の換気をしよう
- <歯>おやつを上手にとろう
- <食>食事のマナーを身につけよう



インフルエンザの出席停止期間について

過去2年間流行がなかったインフルエンザですが、今シーズンは新型コロナウイルスと同時に流行するおそれがあり警戒が必要です。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止の基準について、改めて御確認をお願いします。インフルエンザの出席停止期間は、小学生以上では、「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」で、以下の表のようにまとめることができます。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に 解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

医師からインフルエンザと診断された場合、最短でも発症してから5日間は出席停止となります。また、解熱した日によって出席停止期間が延長されます。

※発症とは…病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日です。

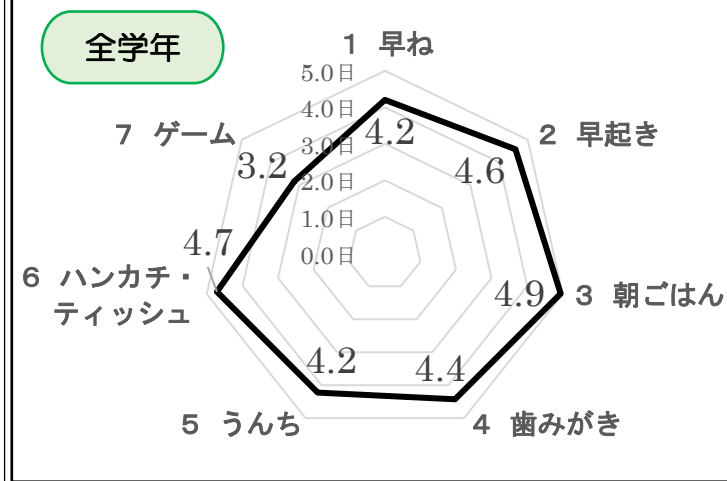
インフルエンザ発症日を0日目と数える。「解熱後2日」とは、解熱した日を0日目と数える。

生活リズムチェックの結果

11月7日（月）～11日（金）に全校で行った生活リズムチェックの集計結果です。月曜日から金曜日までの5日間のうち、平均して何日できたかを表したグラフになっています。保護者の方には、コメントの記入など御協力いただき、ありがとうございました。

生活リズムチェックの内容

- きのうの夜は（※）時までねた。
※1～3年は9時、4～6年は10時
- 朝、6時半までに起きた。
- 朝ごはんをしっかり食べた。
- 1日2回（朝と夜）歯みがきをした。
- うんちが出た。
- ハンカチ・ティッシュを身につけていた。
- テレビやゲームの時間は、2時間以内だった。



「1 早ね」「2 早起き」「3 朝ごはん」「4 歯みがき」「5 うんち」「6 ハンカチ・ティッシュ」の項目は、平均4.0日以上できており、他項目と比べて高い結果となりました。これからも朝ごはん、歯みがき、朝うんちなど、時間に余裕を持って朝の身支度ができるように、早ね早起きを心がけましょう。一方で、「7 ゲーム」の項目は、他項目と比べて低い結果となりました。冬休み中は、家で過ごす時間が長くなるので、テレビやゲームの時間が増える人もいるかもしれません。冬休み中も、テレビやゲームの時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。児童がよりよい生活習慣を身につけられるように、今後とも御家庭の御協力・御支援をよろしくお願いいたします。

メディア機器を使う時間をコントロールしよう

テレビやゲーム、スマートフォン、パソコンなど、私たちのまわりにはたくさんの「メディア機器」があります。メディア機器はとても便利で楽しいものですが、使いすぎると心や体にさまざまな影響が出てきます。健康のために、使う時間を決めてコントロールできるようにしましょう。

メディア機器にふれる時間を「1日2時間まで」にする

おうちの人とよく話し合って決めて、自分で守ることができるようにしましょう。

夜8時までにメディア機器の電源を切る

夜ねる前に、テレビやゲームなどから出る強い光を見続けると、よく眠れなくなり、生活リズムが乱れやすくなるので、家族で声をかけ合って気をつけましょう。

メディア機器からはなれていろいろな経験をしよう

テレビやゲームに使っていた時間で、外遊び、読書、勉強、お手伝い、家族との会話など、いろいろなことをやってみましょう。

