

ほけんだより 10月

2023年10月
鍋島小学校
ほけんしつ

運動会も終わり、だんだん涼しくなってきましたね。
朝や夕方は冷え込みますが、昼間は汗をかくくらい暑い日もあるようです。上着を持ってきたりこまめにお茶をのんだりして、自分で調節をするよう心がけましょう。



インフルエンザによるお休みについて

児童のインフルエンザによるお休みの場合は出席停止扱いになります。

お休みの期間は、「**熱がでた日を0日目と考えて、5日目まで**」かつ

「**熱が下がってから2日が過ぎるまで**」となります。

【例】10/6（金）に熱が出て、10（火）までに熱が下がったとすると…

10/6 (金)	10/7 (土)	10/8 (日)	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)
発症 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校○	
				熱が 下がって 0日目	1日目	2日目	登校○

というようになります。

しかし、【例】で言うと10日までに熱が下がっていない場合は熱が下がった日から2日過ぎてから登校させるようにしてください。（10日に下がったら13日から登校○）

発熱やかぜ症状（頭痛やのどの痛みなど）がある場合は学校をお休みして、病院を受診するようにしてください。よろしくお願ひします。

インフルエンザを予防するために



・手洗いうがい
(外から部屋に入る
とき、食べる前など)



・換気をする
(休み時間は
窓をあけます)



・早ね早起き
(10時までに寝ます)



・毎日ご飯を食べる
(1日3回食べると
いいですね)

め たいせつ
目を大切にしよう

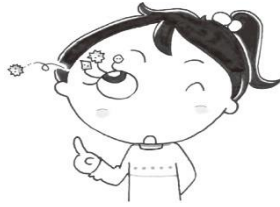


め まも
目を守るもの4つ



①まゆげ

あせ はい 入るのを防ぐ



②まつげ

ゴミやほこりが
はい 入るのを防ぐ



③なみだ

かんそをを防ぐ



④まぶた

まばたきで目に
なみだ い わた 涙 を行き渡らせる

べんきょう どくしょ
勉強や読書をするとき



あか ばしょ
☆明るい場所



ただ しせい
☆正しい姿勢



ねころ
☆寝転ばない

テレビを見る・ゲームをするとき



じかん き
☆時間を決める



がめん ちか
☆画面に近づきすぎない



てきど きゅうけい
☆適度に休憩をとる

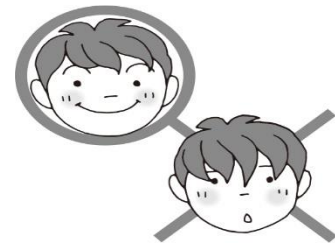
せいかつ き
生活で気をつけること



☆しっかりすいみんをとる



☆バランスの良い食事をとる



☆まえがみが目にかからないように