



今年最後の月がやってきました。11月からインフルエンザが全国で大流行中です。これからの季節は、インフルエンザだけでなく、かぜや感染性胃腸炎などのほかの病気にも注意が必要です。これらの病気を予防するために大切なことは、やはり「手洗い・うがい・換気」です。学校ではもちろん、おうちでもしっかり対策をしておきましょうね。



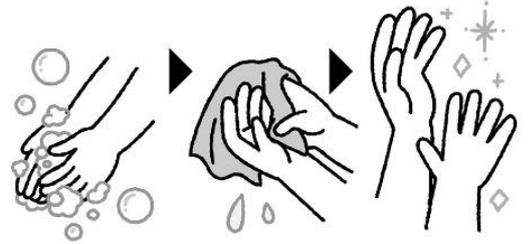
## 「手洗い・うがい」の基本 感染症予防の基本

今年、大流行中の「インフルエンザ」ですが、感染症予防はほかの病気と変わりません。インフルエンザが流行するのは感染力がほかのウイルスと比べてとても強いからです。

インフルエンザやほかの感染症の予防の基本は「手洗い・うがい」です。特に手洗いは、「石けんを使って行う」と「洗った後はきれいなハンカチでふく」ことも大切です。

また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、学校保健安全法で出席停止と決められており、お休みする期間が決まっています。病院からもお伝えしてもらおうと思いますが、再度確認をお願いします。

きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです



発症日を入れてね。



## 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

寒くても外で元気に遊ぼう! ③

寒い日でも若楠っ子たちは、20分休み、昼休みに運動場で遊んでいる人が多くいます。これは、とても素晴らしいことですね。外遊びや運動することで心と体にいいことがあるので紹介します。

めんえきりよく  
**免疫力がつく**  
(バイキンと戦う力がつく)

からだ げんき  
**体が元気になる**

き  
**やる気になる**

ほね つよ  
**骨が強くなる**

こころ  
**心がすっきりする**



体を動かすことは、心と体の健康にとってとてもいいことです。ぜひ、寒いからこそ外遊びや運動をして、心も体もポカポカにしていきましょう!

保護者のみなさまへ **令和4年度学校保健統計調査(全国版)結果がでました**

11月29日付佐賀新聞1面への掲載もありましたが、令和4年度学校保健統計調査結果が出ました。特に要注意な結果が出ていたのは、若楠っ子たちの健康課題でもある「**視力低下**」についてでした。視力 B 以下の割合が、全国37.8%で過去最多だったのに対し、若楠っ子たちは48.6%とさらに10.72%高い割合でした。文科省もこの結果を「スマートフォンやデジタル端末を使う時間が増えたため」と分析しています。

ご家庭でも、デジタル端末の使用の仕方について日頃からお子様にお話していただいていると思います。また、これを機会に再度、以下にあげます目の負担を和らげる方法をぜひご家庭でもされてみてはいかがでしょうか。

**目を休める時間を**

**つくる**

勉強や読書・ゲーム・テレビ・スマートフォンなどの目をたくさん使うことをするときには、30分おきに5~10分目を休める時間をつくります。



**遠くをみる**

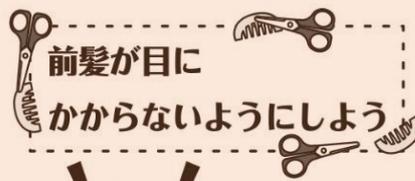
遠くをみることで、近くをみたり遠くをみたりするときに使われる目の筋肉をほぐすことができます。



**勉強や読書は明るい**

**場所でする**

勉強や読書をするときは、目をたくさん使います。また、暗くて文字が見えにくいとよけいに目を使ってしまいます。明るい場所で目への負担を減らしましょう。



前髪が目にかかると周りが見えづらく、目は常に動かなくてはなりません。また目に髪の毛が入り不衛生です。前髪は目にかからないようにします。