

# すこやか

平成30年1月9日  
高岡市立牧野小学校

## ◆3学期は「生活リズムの見直し」から始めましょう



3学期が始まりました。1年の中で、最も寒い時季になります。インフルエンザや感染性胃腸炎等の流行が心配されます。早寝早起きをする、しっかり朝ごはんを食べるなど、子供たちが規則正しい生活のリズムを整え、健康な生活を送るために必要なことが身に付くようご家庭でも声かけをお願いします。

また、「笑い」は免疫細胞の働きが活発にすることが分かっています。「笑う門には福来たる」。子供たちには寒さに負けず、「笑顔」で心も体も元気に過ごしてほしいと思います。



## ◆登校前に健康観察をお願いします(インフルエンザの流行に備えて)

例年、休日明けに感染者が急増する傾向がみられます。下の表①～⑥の項目に該当する場合は、登校させる前に必ず体温を測定し、お子さんの様子をよく観察してください。



＜チェック項目＞	
★朝、登校前に体温測定	
①熱がある (熱っぽく、37度以上ある)	<p>など</p>
②昨日の夜、熱が出た	
③だるい、食欲がない	
④咳が出る	
⑤のどが痛い	
⑥鼻水鼻づまりがある	

- ・体調がすぐれない場合は、無理に登校せず、早めに医療機関で受診し、自宅で休養する。  
(2学期は体調が悪いのに登校して早退するケースが多く見られました。)
- ・欠席連絡は8時10分までにお願いします。続けて休む場合も連絡してください。
- ・「インフルエンザ」と診断されたら、学校へ連絡してください。登校の際は、「登校許可証明書」を医師に記入してもらって登校してください。
- ・登校許可証明書は、学校に取りに来られるか、牧野小学校のホームページからダウンロードしてください。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

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	→							→



・発症日(0日目)は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱等)が始まった日です。病院を受診した時に、医師にインフルエンザ様症状(発熱等)が発症した日を伝え、発症日を相談・確認する必要があります。

**お願い** インフルエンザ流行に備え、マスクがすぐ使えるように、ランドセルの中に、使い捨てマスクを5枚入れておいてください。咳が出る人はマスクをしてください。

○ 冬休み中にけがや病気で治療を受け、3学期からの学校生活で配慮が必要なことがあれば担任に知らせてください。

★ むし歯がある人で、冬休み中に治療が済んだ方は、治療カードを学校に出してください。

## ◆1月の保健行事

- 1月10日(水) 身体測定(1年)
- 1月11日(木) 身体測定(3年)
- 1月12日(金) 身体測定(2年)
- 1月15日(月) 身体測定(6年)
- 1月16日(火) 身体測定(4年)
- 1月17日(水) 身体測定(5年)
- 1月18日(木) 視力検査(6年)
- 1月19日(金) 視力検査(1年)
- 1月22日(月) 視力検査(4年)
- 1月24日(水) 視力検査(5年)
- 1月25日(木) 視力検査(3年)
- 1月26日(金) 視力検査(2年)

＜身体測定・視力検査を受けるときの注意＞

○身体測定の服装…半袖・短パン

★髪を頭頂部や真後ろでしばらない。  
正しく測れません。



○視力検査…眼鏡を使用している人は必ず持ってきてください。

★前髪は目にかからないように整えておいてください。



### 【お知らせ】

2月3日(土)に学校保健委員会を開催します。「けがの予防」について講師の先生からお話を聞きます。保護者の皆様もぜひ参加してください。



## ◆子供の視力さらに低下(文部科学省2017年度学校保健統計調査より)

文部科学省の2017年度学校保健統計調査によると、裸眼視力が「1.0未満」の小中学生の割合が過去最悪となったという新聞記事を見ました。学年が上がるにつれて、視力が1.0未満の子供は増加傾向にあることは分かっていたのですが、「幼稚園では4人に1人、小学校では3人に1人が視力1.0未満である」ことには大変驚きました。「スマートフォン等の普及で、画面を近くで見る機会が増えた影響もあると考えられる。」ことも視力の低下につながっているようです。

子供たちにとって、メディア(スマートフォンやタブレット、パソコン、携帯型ゲーム等)は、便利で楽しい反面、長時間の利用は視力低下の一因にもなります。携帯型ゲームやタブレット、スマートフォン等が気になる、手放せない、といった様子はありませんか? 普段の生活を振り返って、お子さんと一緒にチェックしてみてください。

### ★チェック! こんな生活になっていませんか?★

- ①勉強や宿題をしている時も、オンラインゲームやインターネットのことが気になる。
- ②インターネットやオンラインゲームをしていないと、イライラしてしまう。
- ③車に乗ったら、スマホやゲームを使ってしまう。
- ④食事のときも、スマホを見てしまう。
- ⑤調べものが終わっても、次に動画などを見てしまっ、ずっとパソコンを使ってしまう。
- ⑥夜遅くまでインターネットやオンラインゲームをしてしまう。
- ⑦夜遅くまでインターネットやオンラインゲームをして、朝から元気が出ないまま、学校に行ったことがある。
- ⑧肩こり、目のつかれ、頭痛など、体の調子が悪いと感じることがある。

