

ほけんだより

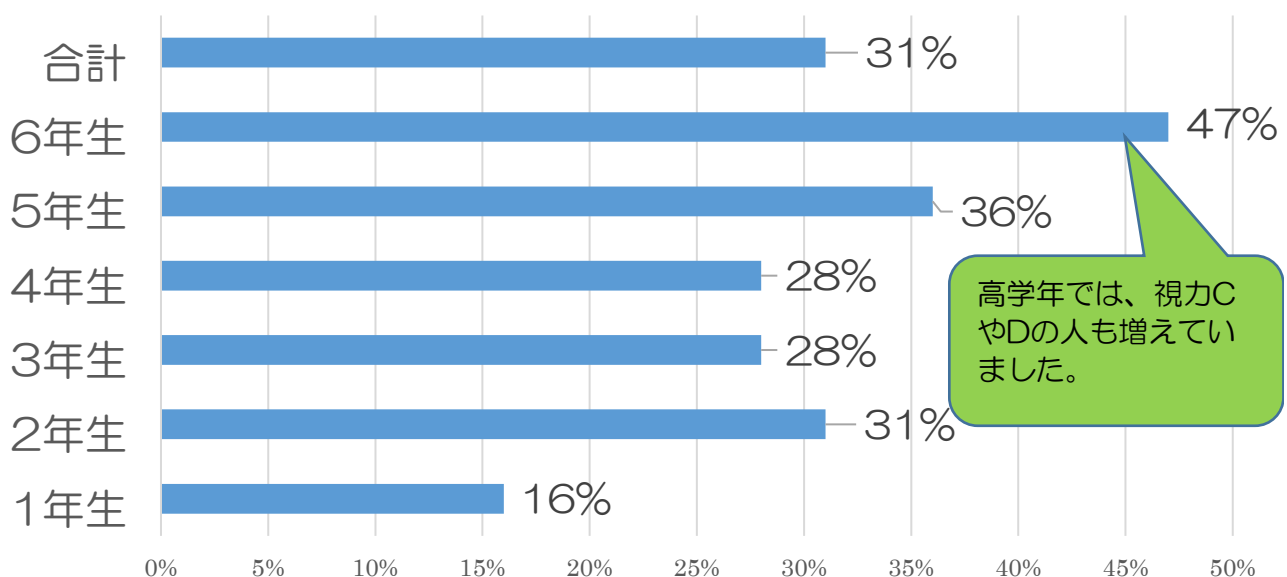
令和7年10月号

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他の健康に関心が持てる態度を養う

10月に入り、肌寒く感じる日が増えてきました。気温の変化が激しいので、体調を崩す人も多くなっています。下着や上着を工夫して、快適にすごせるように調節しましょう。また、10月10日は目の愛護デーです。ゲームやスマートフォン、タブレットの使い方を振り返り、目に優しい生活をしましょう。今月もみなさんの健康を応援しています！

R7 裸眼視力B以下の割合（％）

視力検査結果より



目にやさしい生活を紹介します



- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



感染症予防についてご理解・ご協力をお願いします

空気の乾燥から感染症の流行が心配な時期となりました。日頃から各ご家庭で感染症対策をしていただいているところと存じますが、あらためて感染症予防についてご理解・ご協力をお願いいたします。

○普段と異なる症状があるときは、無理して登校せず自宅で休養しましょう。

アレルギー疾患等の症状との区別が難しいため、軽微な症状があることで一律に登校を制限するわけではありませんが、感染症対策として発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理して登校せず自宅で休養することをおすすめいたします。

○風邪症状があるときは、咳エチケットをしましょう。

咳エチケットとは、感染症をほかの人に感染させないために、咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ等を使って口や鼻をおさえることです。咳や鼻水等の風邪症状があるときには、咳エチケットを行いましょう。なお、感染症流行時には、感染予防のためマスクの着用を促すことがあります。また、着けていたマスクが落ちて汚れてしまう場合もありますので、ランドセルの中に予備用のマスクを5枚程度入れておくことをおすすめいたします。

○こまめに石けんで手洗いをしましょう。

手には見えないけれど病気のもとになる菌やウイルスがついていることがあります。食事前、トイレの後、外出から戻った時は、石けんを使って30秒間の手洗いをしましょう。

○連続してお休みをする場合は、お手数ですが毎日 forms に入力をお願いいたします。

○出席停止期間のご確認をお願いいたします。

感染症によって出席停止期間が決まっているものがあります。一例として、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間を掲載しましたのでご参照ください。ほかの出席停止の感染症については別紙の出席停止期間をご確認ください。出席停止は、原則として学校に連絡があった日からです。病院の診断がありましたらご連絡をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間（発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで）

例）水曜日に発症し、発症した後5日を経過し、第4日（4日目）に症状が軽快した場合

水曜日 (0日目)	木曜日 (1日目)	金曜日 (2日目)	土曜日 (3日目)	日曜日 (4日目)	月曜日 (5日目)	火曜日 (6日目)
発症				症状軽快	(症状軽快後 1日)	登校可能 (経過によって は延長される事 もあります)

発症した後5日を経過

- ・4日目以降に症状軽快の場合、6日目から登校可能となります。
- ・5日目に症状軽快の場合は、7日目から登校可能となります。