

ほけんだより

令和5年 10月1日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

きびしかったあつさも、ようやくおさまってきましたね。少しずつではありますが朝・夜はだいぶ涼しくなりました。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりと体温調節も難しくなります。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してみましょう。

インフルエンザ流行中です。かからないためにできることを知ろう。

【マスクを着用する】



- ・人が多く集まる場所や人混みに行くとき。
- ・咳やくしゃみが出るとき。

【手洗い・消毒をする】



- ・休み時間の後
- ・トイレの後
- ・給食前
- ・必ず手を洗う。

【教室の換気をする】



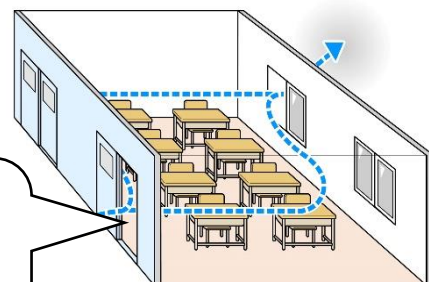
- ・休み時間は窓を開ける。
- ・掃除の時間も忘れずに。

【予防接種】



～窓を開けるポイント～

廊下側のドアと校庭側の窓を対角線上に開けると空気の流れが通りやすいです。



インフルエンザワクチンは感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合は重症化しない効果があるとされています。

保護者の皆様、再度ご確認をお願いします

【登校許可書・欠席等についての確認】

★インフルエンザや新型コロナウイルスなど、市内でも学級閉鎖になる学校が多く、三小でも九月中旬より流行が見られます。これらの感染症は、出席停止となり欠席扱いになりません。また、登校の際には登校届・登校許可書が必要になります。小平市内共通の登校届・許可書が三種類あります。感染症によって、提出する書類が異なりますのでもう一度ご確認ください。

感染症名	提出する書類	記入者
新型コロナウイルス感染症	コロナ用登校届	保護者
インフルエンザ	インフルエンザ用登校届	保護者
はしか、水痘、おたふく、風疹 流行性角結膜炎など	登校許可書	医師

★新型コロナウイルス感染症に伴う欠席等の扱いについて

【五月まで】→本人の発熱等の風邪症状や、家族の発熱、濃厚接触者などは全て欠席ではなく出席停止

【五類に移行した現在】→陽性以外は、全て欠席扱い

以前まで使用していた登校届ですが現在は使用していません。

★現在は上記3種類の登校届・登校許可書を使用します。ご了承ください。

★登校届、登校許可書は学校または三小ホームページからダウンロードできます。



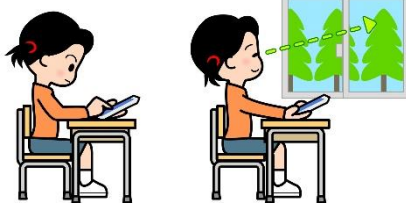
☆目としせいをまもる。スマホ・ゲームとのつきあいかた

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだん学校の授業でも、使う機会が多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直しましょう。

へやをあかるくする。



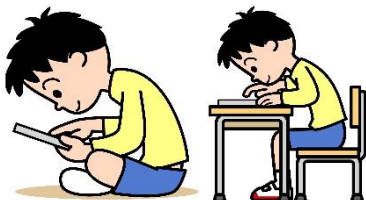
1時間に15分は遠くの景色を見て目をやすめる。



目と画面をちかづけすぎない。



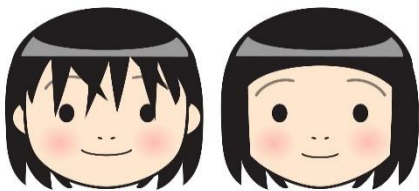
「ねこぜ」をさけていい姿勢で。



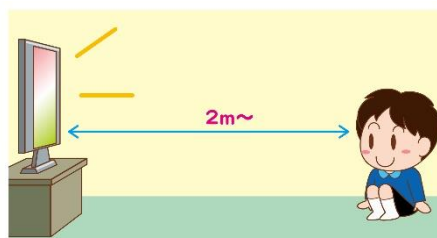
家ではごはん、おやつ時は使わない。



「歩きながら」のタブレット操作は危険なので絶対にしない。



前髪が長い人はピンでとめたりカットしたりして、目にかからないようにする。



家でTVなどを見る時も、明るい場所で2mくらい離れてみるようにする。



視力検査B判定(0.9~0.7)からは黒板の字が見えにくい場合もあります。4月の視力検査受診のすすめをまだ提出されていない方はこの機会に受診してください。保健室でも視力検査ができるので声をかけてくださいね。