ほけんだより 10月

令和８年９月３０日
鹿島台小学校
保健室

昼と夜の気温差に気をつけよう

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼と夜の気温差が大きくなり、体調をくずしやすくなります。体を冷やさないよう、こまめに衣服で調整しましょう。

学校でも、教室の場所や席の位置によって、体感がちがうことがあるため、いつでもはおれる上着を持ってきておくと安心です。

食べること、本を読むこと、体を動かすことは、体や心を元気にするパワーを持っています。

自分なりの秋を楽しむ方法を見つけ、体や心を大切にしながら、すごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

あなたの目、疲れていませんか？

視力検査の受診勧奨後、受診した割合
51.9%

みなさんは、日ごろから目を大切にしていますか。スマホやゲームのしすぎで視力の低下が多く見受けられます。視力の低下が見られなくても、デジタル機器の使いすぎによる「デジタル眼精疲労」という不調も見られています。目や脳の負担にならないよう、使いすぎには気をつけましょう。また、ぜひこの機会に病院へ受診しましょう。

まほうの言葉を伝えてみよう

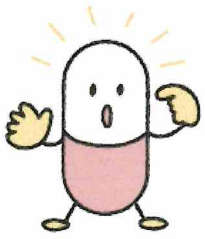
みなさんは、毎日のなかで「ありがとう」や「ごめんなさい」を、きちんとお友達や先生、おうちの人に伝えられていますか？

保健室に来たみんなが帰るときに「ありがとう、先生！」と声をかけてくれることがあります。その一言で、先生の心は温かくなって、とてもうれしい気持ちになります。言葉は、「自分も相手も元気にする薬」になります。少し照れくさかったり、勇気がいるものかもしれませんが、心のなかにしまっておかず、ぜひ言葉に出してみましょう。

人と人をつなぐ、魔法の言葉

いつでも素直に言える人になりたい

こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく	家族や友達の薬をもらって飲む	水以外の飲み物で薬を飲む	飲み忘れたので、次にまとめて飲む
			
薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。	薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。	飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。	飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

おうちの方へ

インフルエンザの流行が例年より早くから見られています。本校では、９月中旬頃から少しずつ増えてきており、現在も陽性者は増加傾向にあります。

感染症拡大防止のため、ご家庭でも登校前に健康観察を行っていただき、いつもとちがう様子があればご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

また、学級内の欠席者数が増えた場合は、マスクの着用をお願いすることがあります。お子様のランドセルにマスクを入れておくようご協力お願いいたします。

～インフルエンザ陽性が判明した場合～

登校可能日を確認いたしますので、陽性が判明した時点で学校へご連絡お願いいたします。

【電話での確認事項】

①発症日
②診断名（インフルエンザA型・インフルエンザB型・インフルエンザの疑い）
③症状（発熱 ○○℃・頭痛・倦怠感・腹痛・咽頭痛・咳・鼻水・その他）
④解熱日（継続中の場合は解熱した際、再度ご連絡ください）

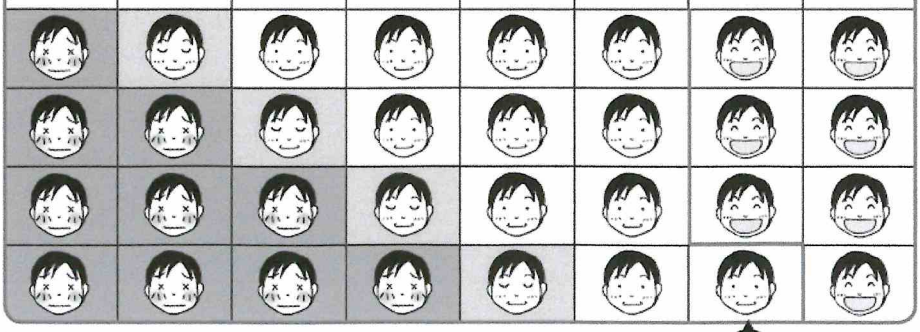
～スクリレでの欠席連絡について～

学級閉鎖時の参考にするため、スクリレの欠席連絡には体温・症状などを詳細にご記入ください。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる？

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱　 解熱　 解熱後　 登校可能

発症日※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
							

※2

※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。