

保健だより



令和7年11月4日 No.8

松山小学校 保健室

寒暖差を感じ、めっきり寒くなってきました。今のところ感染症の大きな流行はありませんが、体調を崩さないように、ご家庭でのお声掛けをよろしくお願いいたします。

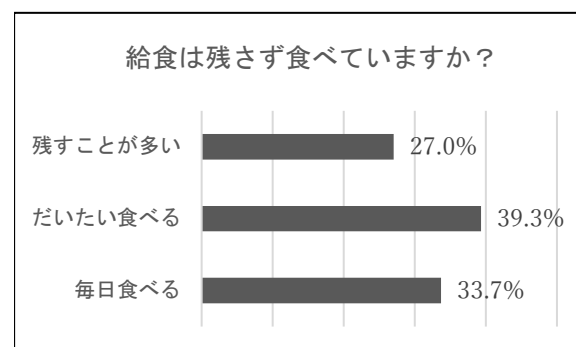
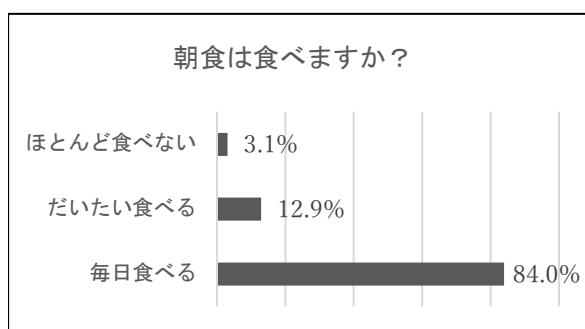
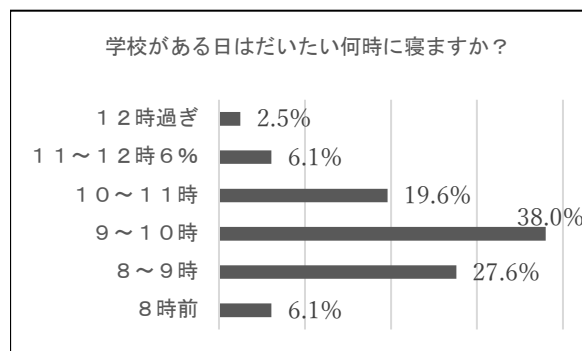
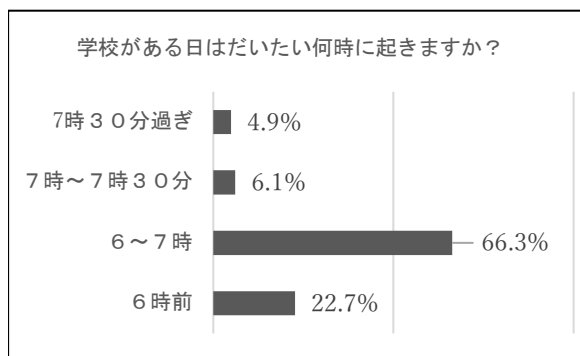
気温が低く空気が乾燥してくると、インフルエンザなどの感染症が流行してきます。医療機関で診断された場合、出席停止期間が以下ようになります。ただし、医師の診断において感染の恐れがないと判断された場合はこの限りではありません。

インフルエンザ：「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症：「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」

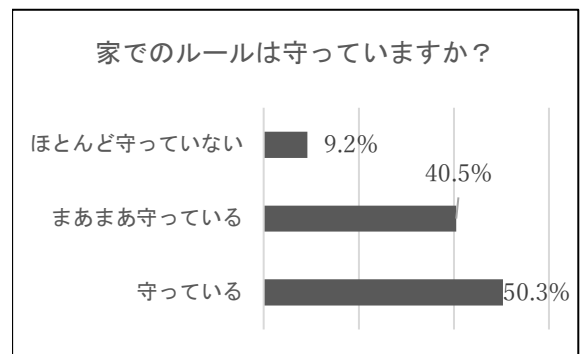
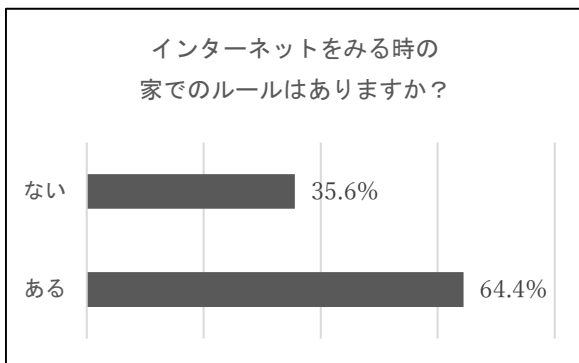
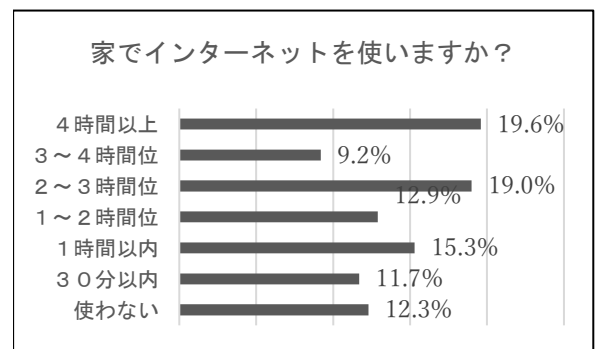
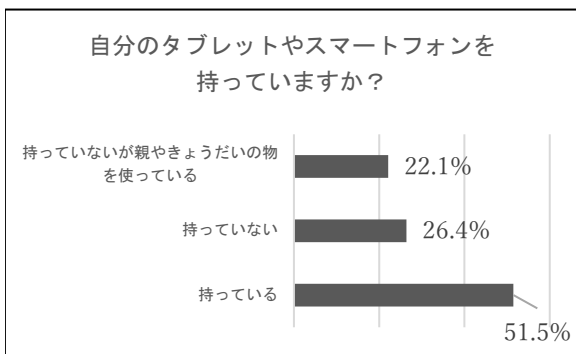
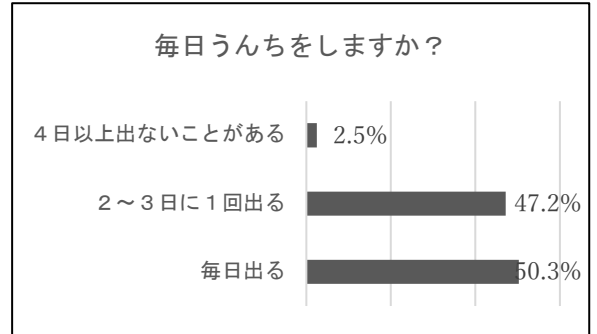
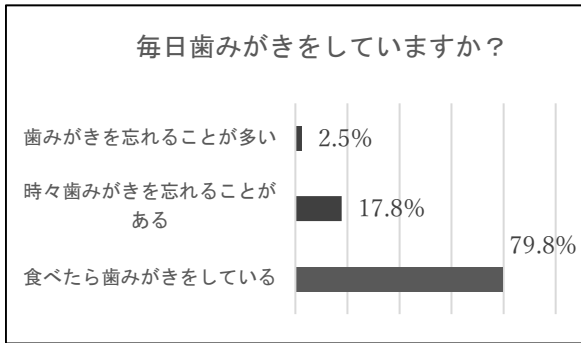
<生活アンケートの結果について>

11月に学校保健給食委員会が開催されます。学校医の先生や、地域の方、PTAの方たちに子供の生活について助言をいただきたく、その資料とするために9月にアンケートを実施しました。ご覧になっていただき、お子さんの生活改善の参考にしていただければと思います。



夜22時以降に就寝する児童が全体の28.2%で、主に高学年が遅くまで起きていることが多いです。小学生は8時間以上の睡眠時間が望ましいので、下学年は遅くとも21時前、上学年は22時前就寝できるようになるといいですね。睡眠時間を十分確保し、すっきり目覚めることができると、朝食をとったり、排便をしたりする時間の余裕ができます。是非、家庭でのお声掛けをお願いします。





ネットの視聴に関して、全体の結果では4時間以上視聴すると答えた人数が多く、その次に多いのが2～3時間でした。3年生以上の身体測定の保健指導で、ネット依存の恐れの有無についての質問チェックを行い、その後ネット依存にならないために

- ①家の人とルールを決めてみる（長くても2時間以内にする）
- ②寝る直前までみない
- ③ネット以外の楽しい（読書、絵を書く、スポーツをする等）をみつけてやってみること

3つのこととお話しました。家庭でも是非実践していただき、ネットによる健康被害を防止できたらと思います。