保健だより



令和８年１１月２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。本校でもインフルエンザの罹患が拡大してきています。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。

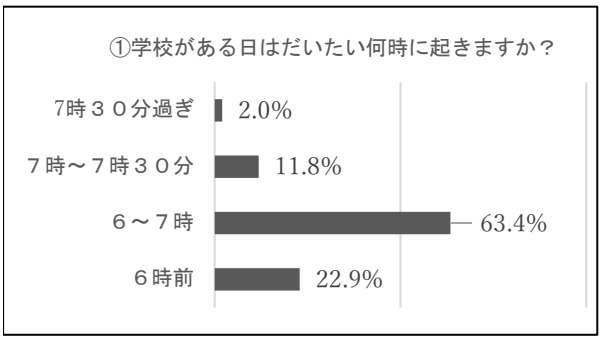
気温が低く空気が乾燥してくると、インフルエンザなどの感染症が流行してきます。医療機関で診断された場合、出席停止期間が以下のようになります。ただし、医師の診断において感染の恐れがないと判断された場合はこの限りではありません。

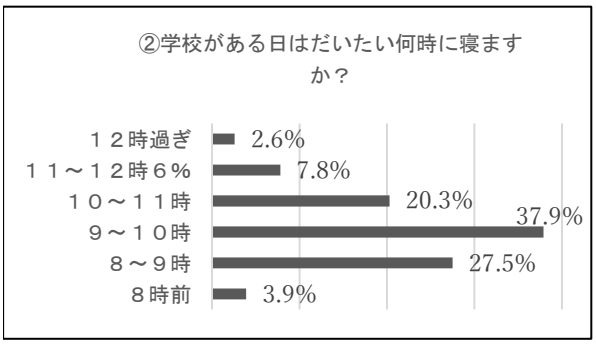
インフルエンザ：「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」

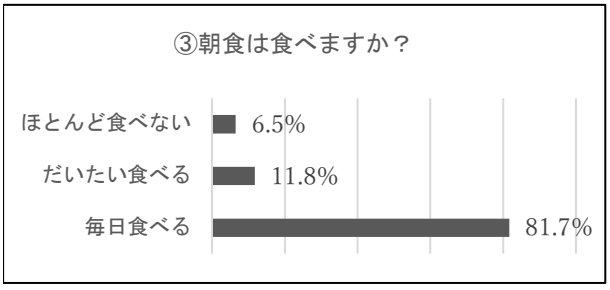
新型コロナウイルス感染症：「発症した後５日を経過し、かつ症状が軽快した後１日を経過するまで」

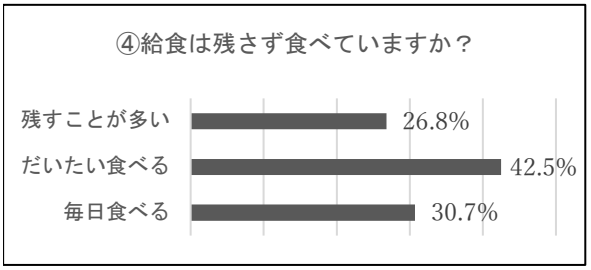
＜生活アンケートの結果について＞

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。



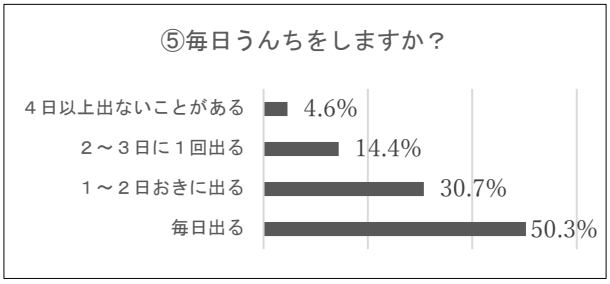


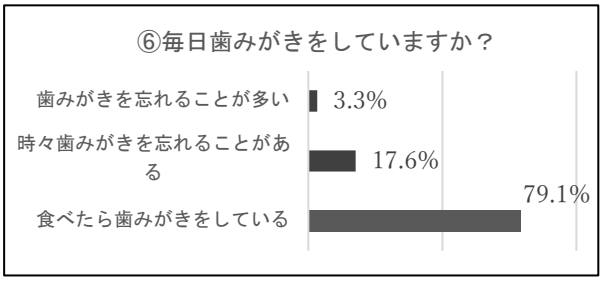


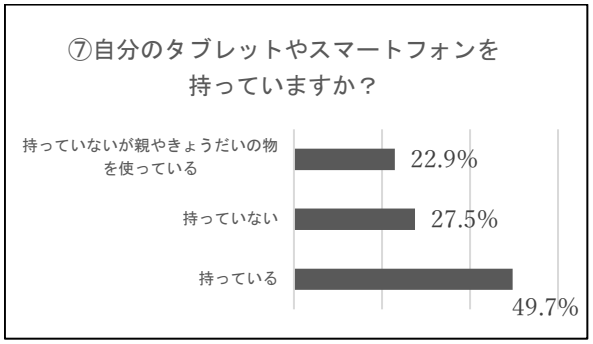


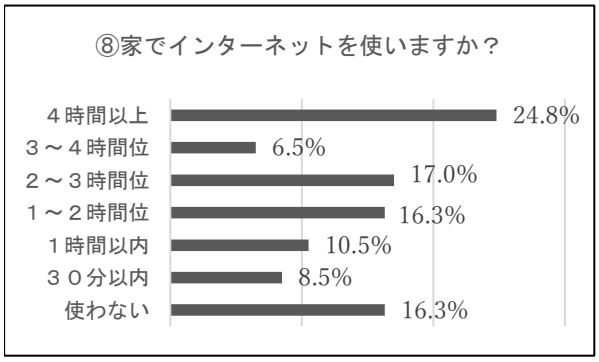
夜２２時以降に就寝する児童が全体の３割で、主に高学年が遅くまで起きていることが多いです。小学生は８時間以上の睡眠時間が望ましいので、下学年は遅くとも２１時前、上学年は２２時前に就寝できるようになるといいですね。睡眠時間を十分確保し、すっきり目覚めることができると、朝食をとったり排便をしたりする時間の余裕ができます。是非、家庭でのお声掛けをお願いします。

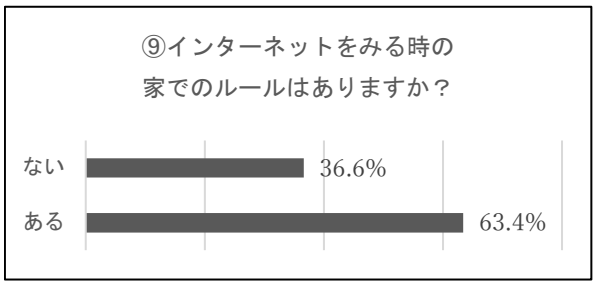


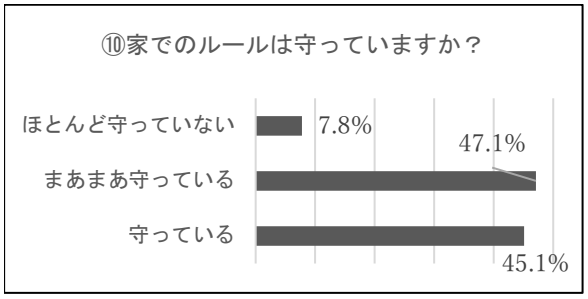














ネットの視聴に関して､全体の結果では４時間以上視聴すると答えた人数が多く、その次に多いのが２～３時間でした。

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１～２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）ことをみつけてやってみる

上記の３つを心掛けてほしいと思います。

ネットを除外するのではなく､上手く自分でコントロールしながら利用できればいいですね｡そのためにはお家の方の見守りと声掛けが必要です。