

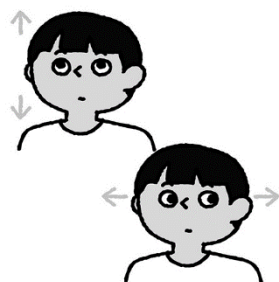
ほけんだより10月

令和6年10月1日
新宿区立愛日小学校
保健室

9月上旬も暑さが続きましたが、10月に入り朝晩過ごしやすく、秋を感じられる日が増えてくるようです。秋といえば、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節です。また、「ころもがえ」の時期になります。秋から冬へこれからもっと気温が下がりますが、「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックして急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良にしっかり備えたいですね。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

9月 身体計測結果（男女別平均値）※()は4月の結果です。自分の結果と比べてみてね！！

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	121.5 (118.9)	123.7 (121.7)	133.2 (130.9)	137.4 (135.0)	143.1 (141.1)	148.3 (145.1)
	女子	120.2 (117.4)	124.4 (121.5)	129.4 (126.7)	138.4 (135.5)	144.6 (141.9)	148.3 (146.7)
体重 (kg)	男子	24.1 (22.9)	25.7 (24.4)	32.0 (30.1)	33.0 (31.1)	38.7 (36.9)	41.8 (39.8)
	女子	22.9 (21.8)	25.6 (23.4)	27.6 (26.1)	32.6 (30.7)	37.2 (35.0)	40.0 (38.5)



～保護者の方へ～

9月の愛日小では、手足口病、マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症による欠席がみられました。また、感染症の診断がない体調不良での欠席や早退もみられました。

国立感染症研究所によると、マイコプラズマ感染症の定点医療機関当たりの報告数が増加し依然として感染拡大が続いていると報告されています。

< マイコプラズマ感染症とは？ >

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。長く咳が続き、検査をしてみるとマイコプラズマの感染であるというケースもあります。

予防や対策は、他の風邪などと同じです。今後も基本的な生活習慣を過ごすと共に、朝の健康観察をよろしくお願いします。朝少しでも体調が悪い、風邪気味などありましたら休養をお勧めします。

※学校感染症治癒証明書（登校許可書）について※

集団感染の恐れがある感染症は、欠席にはならず、「出席停止」扱いになります。その際には、学校感染症治癒証明書を持たせて登校してください。証明書のご提出がない場合、再度病院に記入いただいてからの登校になります。（証明書は、学校・医療機関・学校 HP からダウンロードできます）

新宿区教育委員会 HP「学校感染症治癒証明書（登校許可書）について」の「新宿区学校医・医療機関一覧」に掲載のある医療機関で学校感染症治癒証明書を作成した場合、公費負担となりますので、保護者負担はありませんが、新宿区学校医以外の医療機関で作成した場合は、費用がかかる場合がありますので、ご了承ください。

また文部科学省より、医療のひっ迫を回避するため新型コロナウイルスのほか、季節性インフルエンザ感染後登校するに当たり医療機関が発行する検査結果や治療の証明を求めないと令和4年11月に通知があり、今後治癒証明書が不要となります。今後の対応について変更があった場合、ほけんだよりや学校だより、ホームページでお知らせします。

