

ほけんだより 10月号

令和5年9月29日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 中里 満晴
 養護教諭 白山 里恵

ようやく厳しい暑さが和らぎ、秋の空気を感じられるようになりました。季節の変わり目は、朝夕の寒暖差が激しいです。元気に登校できるように、体調管理をしっかりとしましょう。

10月 保健行事

10月 2日 (月)	視力検査 (①5-1 ②2-1 ③1-2)
10月 3日 (火)	視力検査 (①3-3 ②3-1 ④4-2)
10月 4日 (水)	視力検査 (①2-2 ②5-2 ③1-1)
10月 5日 (木)	視力検査 (①1-3 ②3-2 ④4-1)
10月 6日 (金)	視力検査 (②6-1 ③6-2)
10月 19日 (木)	臨時歯科検診 (1・2・3年)
10月 26日 (木)	臨時歯科検診 (4・5・6年)

インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は
 高熱、寒気、全身痛、だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が鼻に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたたくして早く休む。

かかったかな…? と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに
 手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスのよい食事、換気、体を動かす、人混みを避ける

【おねがい】

受診をされたときは、学校にご連絡いただきますようお願いいたします。また、感染症と診断された場合は、発症日・出席停止期間をお知らせください。よろしく願いいたします。

【出席停止期間】

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

コロナ：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

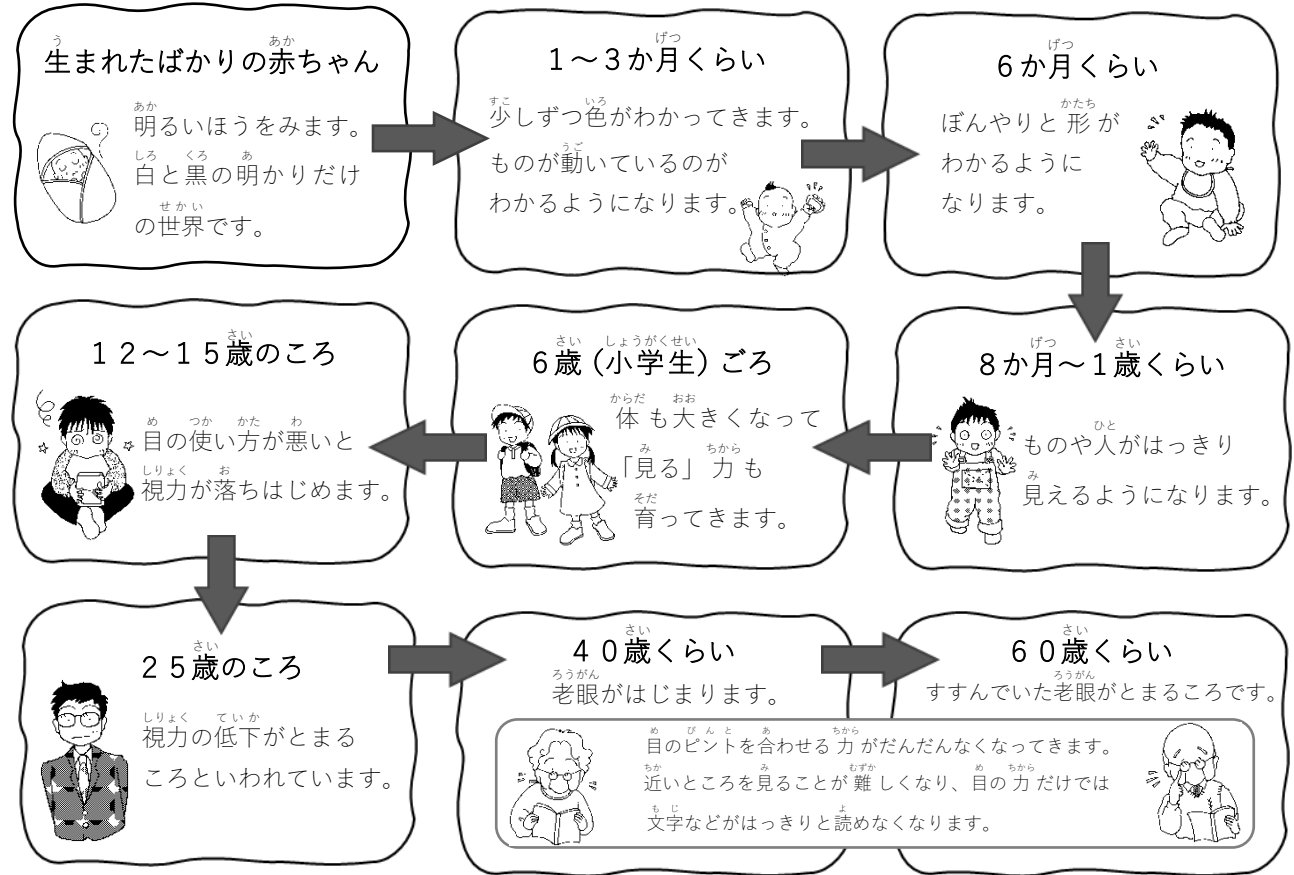
【治療証明書(登校許可書)】

新宿区ではR4年11月よりインフルエンザの治療証明書は不要となりました。

そのため、出席停止期間を経過し、体調が良好であれば受診をしなくても登校可能です。

10月の保健目標 目を大切にしよう

わたしたちが毎日使っている目は、どんな一生を送っているのかな？



いつもなにげなく使っているわたしたちの目。一生使うものです。大切にしましょう。

げんきアップカード振り返り

みなさん、学校がある日の生活リズムを取り戻すことはできましたか？

今回△が多くついてしまったところは、これからの生活で直していけるといいですね。

全体を通して、寝る時間の遅い人が多くみられました。睡眠時間を9~11時間確保できるよう、おうちに帰ってからの生活を見直してみましょう。

【保護者のみなさまへ】

お忙しい中、「げんきアップカード」取り組みへのご協力ありがとうございました。お子さんと一緒に生活を振り返る良い機会になったなら幸いです。さて、今月は視力週間や臨時歯科検診を実施します。検診の結果、受診対象のお子さんに「結果のお知らせ」を配布いたしますので、受け取りましたら早に受診をお願いいたします。