ほけんだより

長野原町立応桑小学校　保健室

H30．1．11
No．24

おうちの人とよんでね☆

あけましておめでとうございます

3学期もインフルエンザに注意して健康にすごしましょう

あけましておめでとうございます。３学期もよろしくお願いします。

皆さん、冬休み中は元気に楽しく過ごすことができましたか？中にはインフルエンザにかかってしまったという人もいるのではないでしょうか。３学期は今まで以上にインフルエンザの流行が予想されますので、感染しないためにも体を冷やさないようにしっかり温めて、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて過ごしましょう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後５日を経過＋解熱後２日を経過するまでは

出席停止になります。ゆっくり休んでください。

例	発症日 ０日目	発症後 １日目	発症後 ２日目	発症後 ３日目	発症後 ４日目	発症後 ５日目	発症後 ６日目	発症後 ７日目
発症後２日目に解熱した場合	発症／発熱	発熱	解熱	解熱後 １日目	解熱後 ２日目	※まだ発症後５日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→	→	→	→	→	→		
発症後４日目に解熱した場合	発症／発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能
出席停止期間	→	→	→	→	→	→	→	

お願い

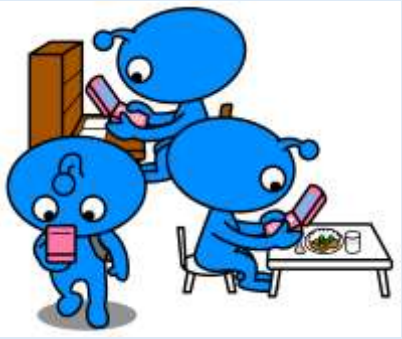
☆冬休み中にインフルエンザに感染してしまった、大きなケガをしてしまったという人は、学校に報告をお願いします。

☆インフルエンザは出席停止となり、登校するためには治癒証明書が必要です。治癒証明書は応桑小学校HPからもダウンロードできますので、御利用ください。

脱！メディア漬け

年末年始、ゲームやテレビなど、メディアに触れる時間が増えていませんでしたか？それぞれに楽しさや良い部分がありますが、悪い部分もあります。長時間使い続けることで「依存」になってしまう人も増えています。“メディア依存症”にならないためにも、ダラダラと長時間使用するのはやめましょう。

あなたは大丈夫？メディア依存チェック



□特に目的もないのにテレビをつけたり、スマホなどでアプリを開いたりする

□気がつくと何時間も使っている

□使っていないと不安になったり、落ち着かなくなったりしてしまう

□睡眠時間が減る、イライラするなど生活に影響がでている

1つでもチェックがついた人は要注意！メディア依存症になってしまう可能性があります。

祝　4年生・6年生　受診率100%達成！！

以前、歯科・眼科での治療が必要な人に、治療のおすすめ用紙を配付させていただきました。冬休み中に受診して治療が終了したという人は、受診報告書の提出をお願いします。また、４年生と６年生が歯科受診率１００%を達成しました！これからも毎日の歯みがきをしっかりして、むし歯や歯肉炎にならないように注意していきましょう！！

冬休みチャレンジカードの提出をお願いします

冬休み中の宿題「冬休みチャレンジカード」の提出をお願いします。メデイア・歯の健康・食生活についての目標が達成できたでしょうか？冬休みを振り返ってみると、メディアに触れ過ぎてしまった、歯を１日３回みがくことができていなかったという人がいると思います。反省は３学期に生かして、健康に学校生活を送ることができるようにしましょう。最後に自分の感想と、おうちの人にも感想を書いてもらって、提出してください。