

ほんたより10月

【家庭数配付】
令和5年10月
新座立西堀小学校

朝昼夜の寒暖差で、自律神経が乱れたり、体調を崩しやすくなっています。現在、西堀小でもインフルエンザが流行し、欠席する子、学校で急に発熱して早退する子も増えています。

季節の変わり目は、人間のからだは気温や気圧の変化に適応しようとがんばり、その疲れが出て体調を崩すことがあります。

これから迎える本格的な寒さに負けないように、免疫力をアップさせるには、やはり「バランスのとれた食事」「睡眠時間の確保」「適度な運動」が基本です。疲れたときは無理をせず、自分の体調と向き合う時間をつくることも大切です。



運動会の練習がんばっています！

2学期の大きな行事の1つ、運動会の練習の真っ最中です。そろそろ疲れがたまってきていませんか？睡眠不足や朝食抜きで、頭がボーッとしてケガをした・・・ということのないように、睡眠や朝ごはんなどの生活習慣も見直してみましょう。もしけがをしてしまったら、まず最初に自分で出来ることを知っておくことも大切です。



自分でできる けがの手当て①

すりきずの手当て

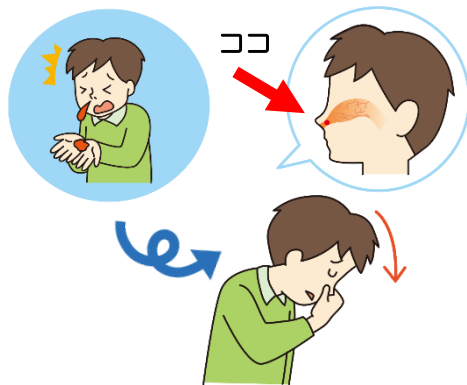


傷口を水道でよく洗う

よく洗ったらハンカチなどで押さえよう。

自分でできる けがの手当て②

鼻血の止めかた



下を向いて鼻をつまむ

保護者の方へ

インフルエンザが流行しています！

登校前の健康観察で、いつもと様子が違う、体調がよくないときは、登校を見合わせるようお願いいたします。

学校では感染症対策をしておりますが、集団生活の場であるため、感染症が流行しやすい環境となっております。

朝から体調が悪いときに無理して登校すると、お子さんが学校で我慢して、つらい思いをさせていただきます。また、気持ちも落ちています。勉強にも集中できなくなります。

引き続き、ご家庭での健康観察をお願いいたします。体調がすぐれないときは無理をさせないようにしてください。



インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

(発症した日、解熱した日 をそれぞれを0日とカウントする)

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

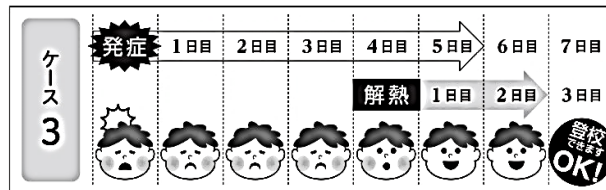
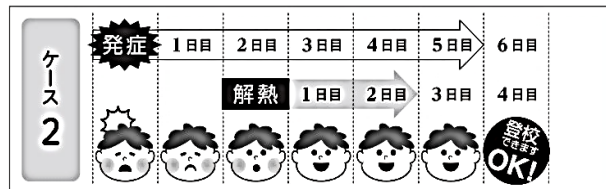
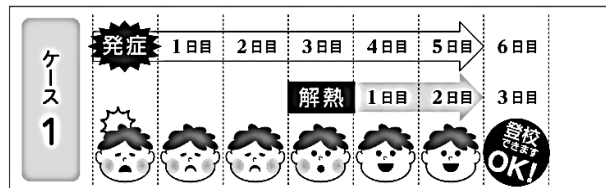
解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にいただきますよう、ご配慮をお願いいたします。