

Smile 10月

【家庭数配付】

上尾市立東町小学校

令和5年10月 保健だより

暑^{あつ}かった夏^{なつ}が一^{いっ}気に過^すぎ去^{さり}り、過^すごしや^{きこう}やすい気^き候^{こう}にな^なりました。校^{こう}庭^{てい}で体^{からだ}を思^{おも}いっ^{うご}きり動^{あそ}かして遊^{あそ}べるっ^いい
 ですね。昼^{ひる}間は汗^{あせ}ば^{よう}む陽^{あさ}気^{ばん}でも朝^あ晩^{ばん}は冷^ひえ込^こむので、寒^{かん}暖^{だん}差^さで体^{たい}調^{じょう}を崩^{くず}さぬよう、上^{うわ}着^ぎで調^{ちよう}整^{せい}したり、下^{した}着^ぎで保^ほ
 温^{おん}したりして快^か適^{いて}に過^すごせるよう^{くふう}に工^く夫^{ふう}しまし^まよう。

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

- 高热
- 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急に出来ます……"

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。



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・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける
- 湯冷めに注意

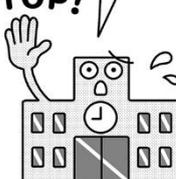
インフルエンザ出席停止期間

「発症後 5 日を経過し、かつ、
解熱後 2 日を経過するまで」

守ってね、出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

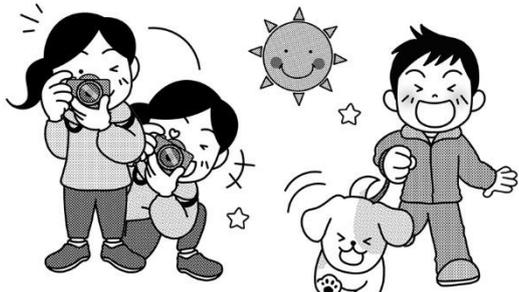
STOP!



0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目
発症		解熱	1 日目	2 日目		登校可			
発症			解熱	1 日目	2 日目	登校可			
発症				解熱	1 日目	2 日目	登校可		
発症					解熱	1 日目	2 日目	登校可	
発症						解熱	1 日目	2 日目	登校可

目を大切にしよう!

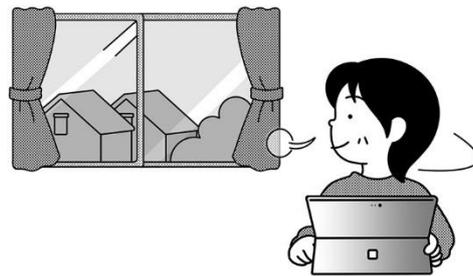
おくがいかつどう ふ
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

近視が急増!?
コロナ禍で

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめんからめをはなすじかんをつく
画面から目をはなす時間を作ろう♪

おお がめん
できるだけ大きな画面で。



よこづか
スマホは横使いが おススメ♪

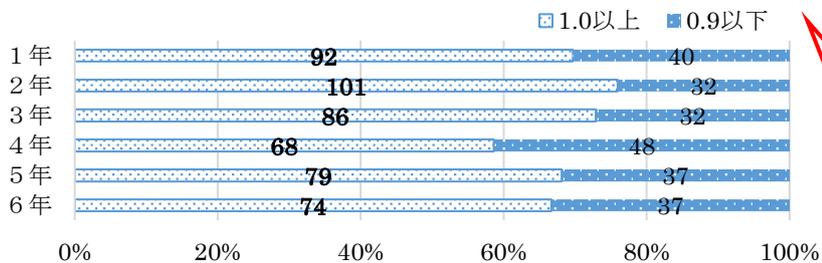
近視予防のために、
やってほしいこと

あか へか
明るい部屋で。



てもと へやぜんたい あか
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

4月視力検査の結果



さくねんど いじょう わりあい かくがく
昨年度より1.0以上の割合が各学
ねん 年5~10%減っています(4年生は2
0%)。あずまっ子もコロナ禍の影響
を受けているようです。

さがそう

7つのまちがえを

