

# すくすく 10月

令和5年10月2日

朝日西小学校

保健室

厳きびかっあつた暑あつさもようやくおさとくまあさつてよるきすずました。特なつに朝あつ・夜たいはだたいりよくいぶ涼すずしくななつりました。夏あつの暑あつさで体たいりよく力すずが落なつてあつしまたいりよくつたり、気なつ温あつのたいりよく変すず化なつも激あつしいので、ちなつょうど今あつくたいりよくらすずいに体なつ調あつを崩たいりよくす人すずが多なつくなりあつます。近ちかくのあつ学なつ校あつではインフルエンザや新しん型がたコかロかナかウかイかルかス感かんかせんかしかょうで学がくが閉が鎖がも出でています。様さま々ざな感かんかせんかしかょうが流りゅう行こうする季き節せつになりきます。感かんかせんかしかょう予よ防ぼうの基き本ほんは、手て洗あらい・うはがい、早はやね・早はやおき・朝あさごはんです。規き則そく正ただしい生せい活かつを心こころがまけ、病びょう気きに負まけない強つよい体からだと心こころを自め指ざしましよう！

## 10月の保健目標

### 目を大切にします



## 10月10日は目の愛護デー

～目はたくさんのもに守られています～



**まゆげマン**  
まゆまゆ毛げからの汗あせをガード！

**まぶたマン**  
まぶまぶたたの傷きずや乾かん燥そうなどからガード！

**まっげマン**  
ままつつげげのほほここりりややゴゴミミ、ななみみだだのなみみだだの濁なぎぎをガード！

**なみだマン**  
ななみみだだに栄えい養ようを送おくって、乾かん燥そうからもガード！

**まばたきマン**  
ままばばたたききを全ぜん体たいににいいききわわららせて目めをガード！

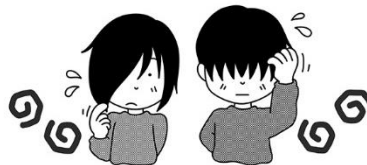
目にやさしい生活ができているか確認してみましょう！



①メディアを使いすぎていませんか？



②前髪が目にかかっていませんか？



③姿勢が悪くなっていますか？



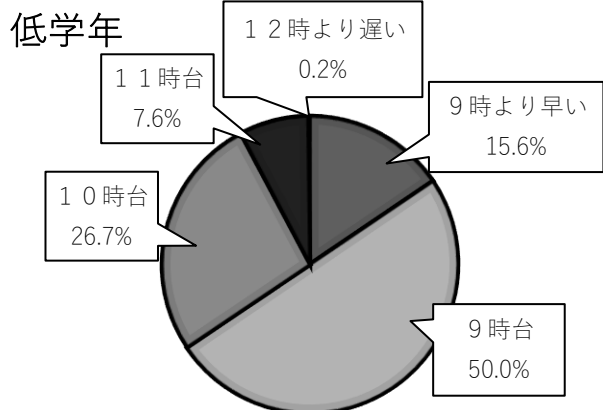
# 夏休み生活習慣カレンダーの結果

みなさんが記録した「生活習慣カレンダー」の結果を集計しました。今月から3ヶ月間のほけんだよりで項目ごとに結果をお知らせします。今月は「寝た時間」についてです。

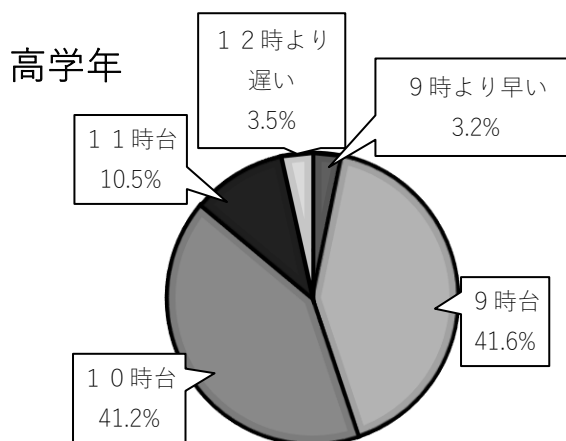
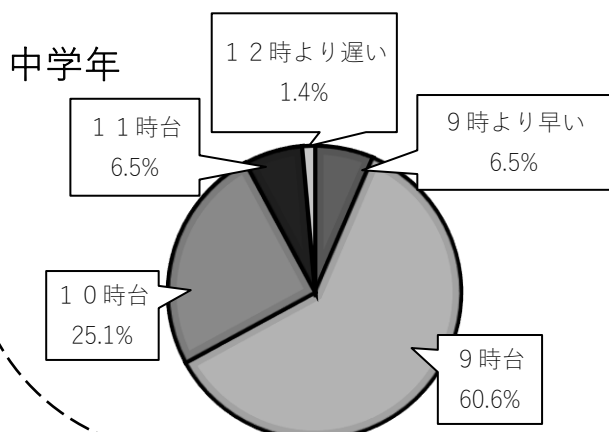
低学年900日、中学年726日、高学年954日分の寝た時間の記録が集まり、グラフにしました。

夏休みになり、夜ふかしをしている人も多かったようです。寝る時間が遅いと起きる時間も遅くなり、朝ご飯も・・・という生活リズムの乱れにつながります。

長いお休みでも、いつも寝る時間から1時間後の時間にはお布団に入れるといいですね。



一般的に成長するのに望ましい睡眠時間は、低学年は10時間～11時間、中学年は9時間半～10時間半、高学年は9～10時間といわれています。



## 保護者のみなさまへ

これから感染症が流行する季節になります。川口市内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が多数ありました。冬に流行しやすい感染症の出席停止基準を載せています。お医者様の判断とあわせて参考にしてください。

病名	出席停止の基準
インフルエンザ	発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日、かつ症状が軽快後1日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ全身状況が良好となるまで
溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
感染性胃腸炎 (流行性嘔吐下痢症)	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

※風邪による胃腸炎は、出席停止になりません。感染力があるかないかがポイントです。