

中藤小学校ほけんだより

# にっこにこ

令和5年11月



ほけんもくひょう  
保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう



あさ 朝ごはんを食べていますか？  
いっぱい 遊んでいますか？  
いっぱい 寝ていますか？  
うんち 出っていますか？



さむ ふゆ く まえ  
寒い冬が来る前に つよい 体を作っておこうね。

## がつ ほけんぎょうじ 11月の保健行事

- 15日(水) 発育測定・視力検査(5年全学級)
- 16日(木) 発育測定・視力検査(3年全学級)
- 17日(金) 発育測定・視力検査(1年全学級)
- 20日(月) 発育測定・視力検査(6年全学級)
- 21日(火) 発育測定・視力検査(4年全学級)
- 27日(月) 発育測定・視力検査(2年全学級)
- 29日(水) 歯科追加検診(4年全学級)
- 12月6日(水) 歯科追加検診(1年全学級)

### 保護者の方へ

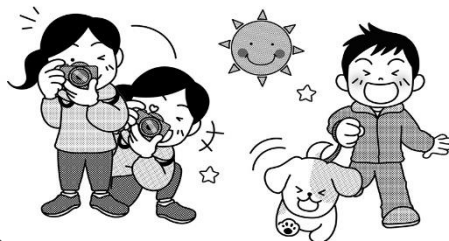
視力検査が終わりましたら、結果をお返しします。春の検査結果と比べて、急激に視力が低下している場合や、B以下の人で今年度まだ一度も眼科を受診していない人は眼科での精密検査をお勧めします。

また、福井市では永久歯への生え替わりが始まる時期である1年生と、乳歯と永久歯が混在し歯みがきが難しい時期である4年生を対象に、歯科追加検診を実施しています。こちらも結果をお返ししますので、むし歯の治療は早めに終わらせるようにしましょう。

近視が急増!?  
コロナ禍で

やってほしいこと  
近視予防のために、

おぐがいかつどう  
屋外活動を増やす。



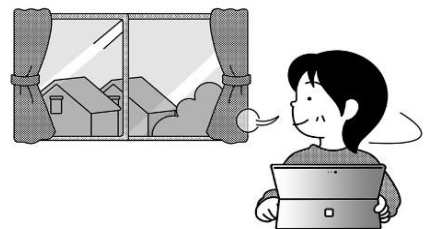
いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

ときどき とお  
時々、遠くをながめる。



がめんからめ じかんをつく  
画面から目をはなす時間を作ろう♪

あかり  
明るい部屋で。



てもと  
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

# インフルエンザによる出席停止期間について

福井県内でもインフルエンザの発症が増加傾向にあるようです。本校では今のところ目立った感染はありませんが、インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同様、集団の中ではあっという間に感染が拡大していきます。

☆体調不良がある場合には無理をして登校せず、必ず医療機関を受診してください。

☆インフルエンザに罹患した場合には主治医の指示に従い、出席停止期間を厳守してください。

お互いにルールを守ることで、集団感染を最小限にいとめることができます。ご理解とご協力をお願いします。

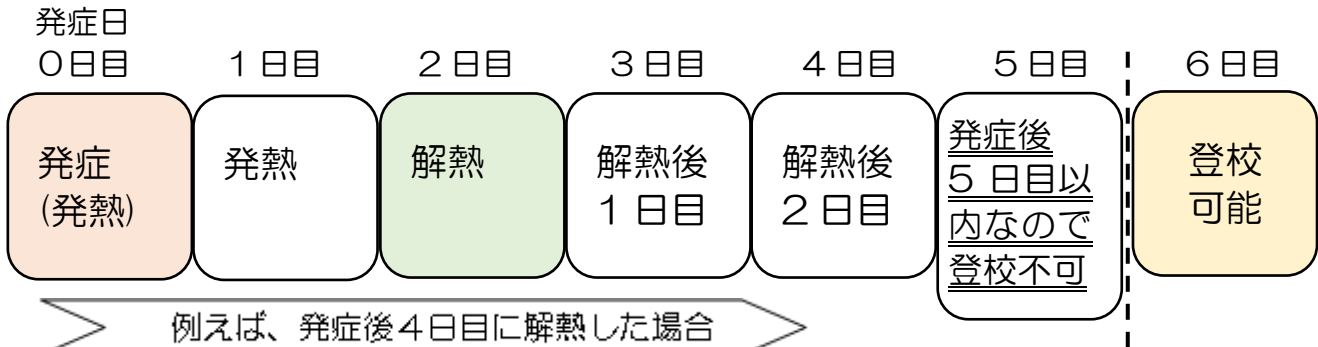


**発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで**

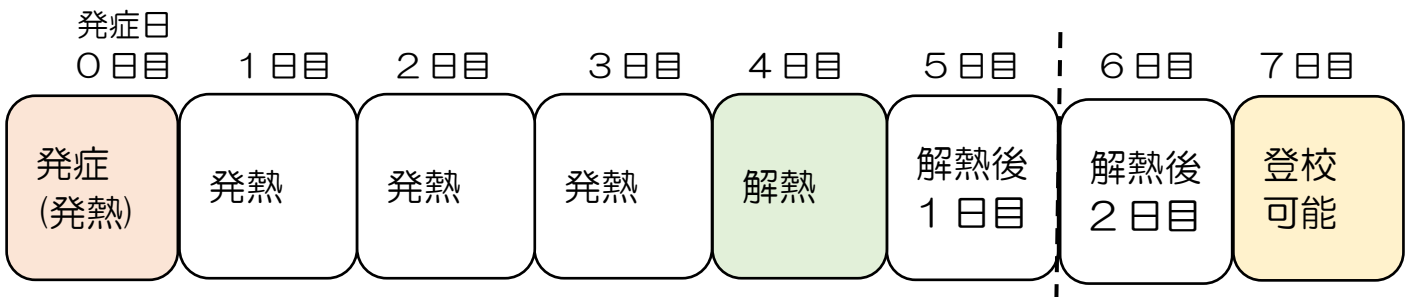
インフルエンザと診断された場合には、**発症日や症状などを詳しく教えてください。**  
また、その他の欠席連絡の際も、「かぜ」「体調不良」ではなく、「**熱(体温)**」「**せき**」など**詳しい症状をお知らせください。**

(発症した日、解熱した日は日数に含めません)

例えば、発症後 2 日目に解熱した場合



例えば、発症後 4 日目に解熱した場合



インフルエンザにかかった場合、学校保健安全法施行規則第 19 条の規則のもと、**最低でも 5 日間(発症日を含めると 6 日間)はお休み**していただくことになります。熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザはいったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります。感染力が完全になくなるまで登校を控えることで校内での流行を防ぐことができます。登校可能日までしっかり休んでください。

※インフルエンザ、またはインフルエンザ疑いと診断された場合は必ず学校に連絡をお願いします。  
連絡をいただいたその日から「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。