ほけんだより10月

市川市立市川小学校
保健室
令和５年10月６日

10月になり、澄んだ青空の広がる気持ちの良い季節になりました。読書やスポーツを楽しむのにぴったりの季節ですね。読書やスポーツの後には、しっかり手洗いも忘れずに！

学校保健委員会を開催しました！
（10/4　5・6年生）

睡眠総合ケアクリニック代々木の心理士である尾棹万純先生に「睡眠の大切さについて」ご講演いただきました。

講演会の前には、保健委員会の児童が各教室で睡眠についての発表をしました。

アンケート結果で市川小の高学年は、夕食や帰宅の時間が８時台の人が多いこと、90%の人が「早く寝よう」とは思っていること、「早く寝ようと思っていてもできない」という人がいること等をグラフで説明し、自分の睡眠を振り帰ってみるよう呼びかけました。

尾棹先生のお話では、良い睡眠のためにちょっと工夫すればできそうなコツをいくつか教えていただきました。（お風呂に入る時間を寝る１時間半前にする、部屋の照明を明るすぎないようにする、など。）

参加した人の感想に「睡眠をしっかりとることで、勉強の成績も運動の成績もあがるというお話だったので、さっそく今日いつもより少し早く寝てみます！」と書いている人もいました。（※講演の内容と、参加者の感想は１１月号でも詳しくお伝えします。）

おうちのかたへ

インフルエンザと診断されたら

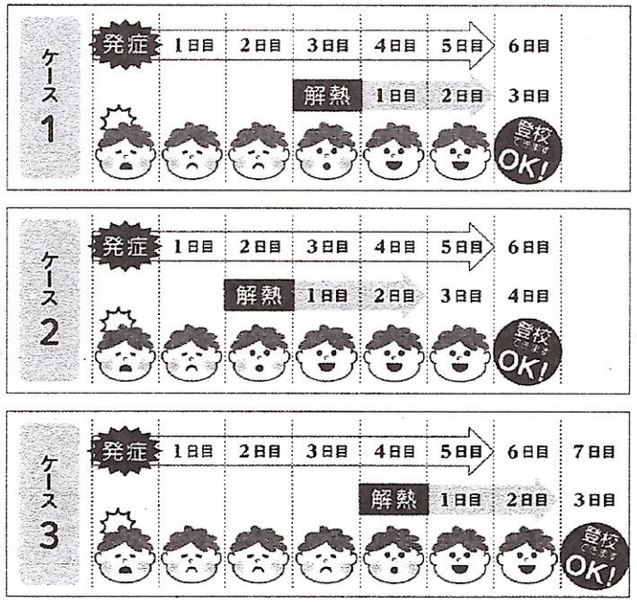
インフルエンザと診断された場合は、学校にご連絡ください。出席停止となります。インフルエンザについては、出席停止証明書や治癒証明書は必要ありませんが、発熱した日を０日として、最短でも５日間は登校できませんので、おうちで休養していただくよう、お願い致します。

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

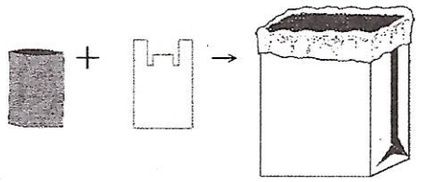
解熱後 **2** 日が経過している
＋
発症後 **5** 日が経過している

※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



エチケット袋は２枚重ねで！

校外学習の季節になりました。
バス酔い用のエチケット袋を手作りする場合は、紙袋とビニール袋を重ねて作ってください。



【注意】
✕ビニール袋１枚だけでは、穴が開いた際に漏れたり、嘔吐物が見えてしまいます。

脊柱側弯症検診の結果が届きました（５年　7/6実施分）

２次検査の必要な人にはお知らせを渡しました。お知らせのなかった人は異常なしです。

学級閉鎖したクラスは4学級！

市川小の感染症情報（９月）

インフルエンザ（１２５名）・新型コロナウィルス感染症（１７名）・流行性角結膜炎（２名）・溶連菌感染症（６名）・ヘルパンギーナ（１名）の報告がありました。

※同時に２種類罹患しているケースもありました（インフルエンザ＋新型コロナウィルス感染症、溶連菌感染症＋新型コロナウィルス感染症）

今月の保健目標

目を大切にしよう