

# ほけんだより



R4.12.5

岩小学校

保健室

## 冬休みも『いつもの生活リズム』で！

もうすぐ冬休み。休み中はどうしても夜ふかししたくなりますが、それが続いてしまうと休み明けに体の調子が悪くなってしまいます。冬休みも早寝・早起きをして、『いつもの生活リズム』で元気に過ごしましょう！



## 1月16日(月)～20日(金)は『生活リズムチェック』

今年度、最後の生活リズムチェックです。今までで一番多くポイントをとれるといいですね！とくに次の

2つのことに気をつけて元気に生活しよう！ 目標の寝る時刻 1～3年：9時 4～6年：10時

★目標の寝る時刻までに寝る

★9時すぎはノーメディア(テレビ・ゲーム・スマホを使わない。)



9月の生活リズムチェックの結果では…

決めた時間までに寝た人(5日中4日以上)



9時過ぎはノーテレビ・ゲーム(5日中4日以上)



## メディアをコントロールしよう！

1日の中でテレビ・ゲーム・スマホを使っている時間はどのくらいですか？コロナ禍の子どもを対象にしたアンケートによると、テレビ・ゲーム・スマホの使用時間が長くなった小学生は49%いるそうです(『コロナ×子どもアンケート第3回調査 国立成育医療研究センター』)。



長い時間使用すると視力が低下したり、寝る時刻が遅くなったりして、体や心にも悪い影響がでてきます。メディアの時間(勉強はのぞく)は2時間以内になるようにコントロールしましょう。また冬休みには、家のお手伝いをしたり、運動・読書を楽しんだりするのもいいかもしれませんね。

## ～保護者の方へ～

### 教室の換気について

新型コロナウイルスの対策として、教室の換気を徹底しています。暖房を使用して室温が下がりすぎないように配慮していますが、寒く感じることもあるかもしれません。重ね着をして暖かい服装で登校するようにご家庭でも声かけをお願いします。



### インフルエンザの出席停止について

2021年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。今年度は流行が心配されています。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止とされています。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子を考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断していただければと思います。



### 新型コロナウイルスについて

#### 療養期間

##### ① 有症状の場合

発症日を0日目として、7日間経過かつ、症状軽快後24時間経過した場合は8日目から療養期間の解除が可能。ただし、10日目までは自主的な感染予防行動の徹底をすること。

##### ② 無症状の場合

検体採取日を0日目として、7日間経過した場合、8日目から療養期間の解除が可能。

##### ③ 濃厚接触者

陽性者との最終接触日を0日目として、5日間経過した場合、6日目から待機期間が解除。ただし症状が出れば発症日を0日目として、7日間の療養期間。

\*岐阜市公式HP R4.9.8更新情報より

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける

できるだけ限られた人がお世話をします

できるだけ全員がマスクをつける

こまめに石けんで手洗いをする

部屋の換気をする

共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する

体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する

ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」