

ほげんだより

愛川町立中津小学校
保健室
令和8年9月30日

第9号

★インフルエンザの流行が早くも始まっています！

今週に入り、発熱やせき、のどの痛みなど、体調不良による欠席が増えています。また、中津小でも**インフルエンザ A**や**新型コロナウイルス感染症**にかかる児童が出始めています。

神奈川県でも、インフルエンザ流行注意報が発令されました。今年は、昨年より約1か月早い注意報の発令となっています。

ご家庭でも健康観察をお願いします

季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期です。普段からお子さまの食欲や元気、せき、鼻水など、いつもと違う様子がないか気にかけていただければと思います。

学校では、急な体調不良がみられたときや、クラス内で体調不良者が増えているときなど、状況に応じてマスクの着用を促すことがあります。必要なときに使用できるよう、ランドセルに予備のマスクを1枚入れておいてください。

また、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、出席停止になります。診断を受けた場合は、学校へご連絡ください。



インフルエンザの場合

発症日を0日と数えて1日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

発症日を0日と数えて5日を経過し、かつ軽快した後1日を経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

今後、校内で体調不良者や感染者が増えた場合には、感染拡大防止のため、行事や活動内容の変更、学級閉鎖等の措置をとる場合があります。急な対応をお願いすることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

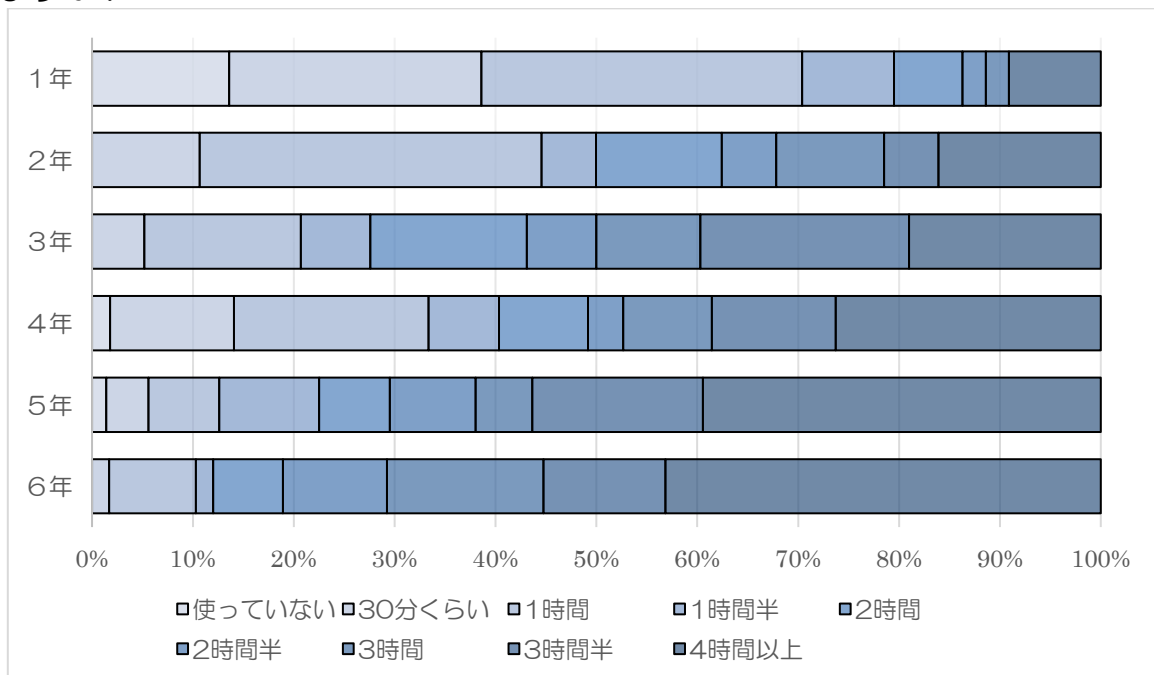
手洗いや咳エチケット、十分な睡眠・朝ごはんなど、毎日の基本的な生活習慣も大切です。ご家庭と学校で一緒に、感染予防に取り組んでいきましょう。

★10月6日は「メディアコントロールチャレンジ」！

10月10日は「目の愛護デー」です。そこで今年度は、10月6日（火）を「メディアコントロールチャレンジ」の日として、テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレットなど、毎日の生活に欠かせないメディアとの付き合い方について、みんなで考える1日にしたいと思います。

先日、学校で実施した生活習慣アンケートからも、子どもたちの生活の中に、さまざまなメディアが身近にあり、触れている時間も長い子どもが多いことがわかりました。

▶勉強以外で、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどのメディアは1日どのくらい使っていますか？



メディアを上手に使う

メディアは、学習したり、楽しんだり、人とつながったりすることのできる便利な道具です。一方で、長時間の使用や寝る直前までの使用は、目だけでなく、睡眠や集中力、気持ちなど、体・脳・心の健康にも影響します。ゲームや動画などは、楽しいからこそ「やめ時」を自分で決めることが難しいものです。だからこそ大切にしたいのは、ただ禁止したり、大人が時間を決めたりすることではなく、「どのくらい使っているかな？」「使ったあとの自分の体や気持ちはどうかな？」「今日はいつやめようかな？」と、子ども自身が考え、調整していく力を育てることです。

メディアコントロールチャレンジでは、自分で目標を決めて1日取り組みます。「1日ノーメディア」、「いつもよりゲームを30分短くする」、「食事中はスマホやテレビを見ない」、「寝る1時間前にはメディアを終わりにする」、「メディアの代わりに家族で話したり、体を動かしたりする」など、それぞれの家庭に合ったチャレンジでかまいません。

この1日が、これからも自分で考えながら、メディアと上手に付き合っていくきっかけになればと思います。ご協力お願いいたします。