

ほけんだより 12月

みさき小学校
第9号
R5.12.1

4年ぶりにインフルエンザ警報が発表されました。みさき小でもインフルエンザでお休みする人が増えてきています。換気や手洗い等予防に努め、元気に過ごしましょう。

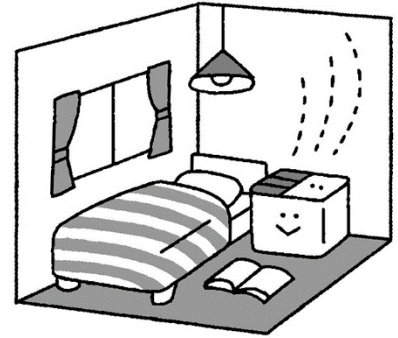
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

発症日を入れてね。



登校再開日 早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

第2回 学校保健委員会 (3~6年生参加)

「目の健康からメディアとの付き合い方を考えよう」



11月27日(月)、わかさ生活株式会社から講師の先生をお招きし、目の健康や生活習慣についてのお話をうかがいました。動体視力クイズや目の体操など、子どもたちが活動するコーナーもたくさんあり、楽しく理解を深めることができました。



目の健康を保つポイント!

目と脳はつながっているため、「脳」にもよい生活を送ることが大切!

- 1よい姿勢を意識する...脳に血液がしっかり送られます。
2目を休ませる...目をとじたり、遠くを見たいしましょう。
3外で遊ぶ...太陽の光には視力を回復させる力があります。
4睡眠をとる...睡眠は脳を休ませるただ一つの方法です。
5栄養をとる...いろいろな色のものをバランスよく!

〈参加者の感想より〉

〇いつもあまり外で遊ばないけれど、大ほうかや昼ほうかに外でつぼうで遊ぼうと思いました。(3年桃佳さん)
〇ずっと近くでものを見てると、目の筋肉が疲れてしまうので、よい姿勢で見るのが大切だとわかりました。(4年柑菜さん)
〇目の体操をしたら、目がすっきりしました。これからも目が疲れたら、目の体操をしようと思います。(5年惺奈さん)