

# げんきだいすき 朝晩の 気温差に注意!

秋空が心地よい季節になりました。朝晩は冷え込み、日中との寒暖差があるので上着での調整をお願いします。実りの秋・食欲の秋・芸術の秋・スポーツの秋、色々な秋を楽しみながら過ごすといいですね。

## 成長記録 (後期の発育測定)



後期の発育測定を10月12日～19日で行いました。4月の記録と比べてみて体重が減っている人や体重が増えすぎている人は、思いがけない病気がひそんでいることもありますので、気になる症状はないか食事や運動など毎日の生活を振り返ってみてください。

身長伸びや思春期早発症(低年齢の時に成長が著しく、思春期が早くおとずれる病気)など、気になることがある場合は、お気軽に保健室までお尋ねください。

## 学校の欠席状況・保健室利用から



秋休みが過ぎ、志免町内でインフルエンザが流行し学年閉鎖の措置をとった小学校も出ています。本校でもインフルエンザにかかてお休みしている子が増えています。身近な家庭内やクラス間で流行しますので引き続き感染防止と健康管理にご協力をお願いします。

低学年だと咽頭結膜熱(アデノウイルス)で欠席する子もでています。症状は、強いのどの痛みと高熱、胃腸炎の症状などがあります。また、新型コロナウイルス感染症による欠席者数は週に数名程度の状況です。

### インフルエンザの出席停止期間

「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」です。



## 《 感染症流行防止のために 》

### 《 マスクの着用について 》



- 「咳が出る」「体調が悪い」時には、マスクの着用をお願いします。
- ★インフルエンザ等により患っていた場合、飛沫感染の拡大防止に効果があります。
- ★インフルエンザウイルスが同じように体内に侵入しても、元気な子より体調をくずしている子は感染しやすいので、感染予防になります。
- マスクの予備をランドセルに準備ください。
- ★急な咳やマスクの汚れ、破損時、そして給食マスクを忘れた場合などに備え、予備マスクを持ってきてください。

### 《 接触感染予防について 》



- 手洗いの励行、手指のアルコール消毒
- ★食事前後(手が口・鼻に近づく)やトイレの後、鼻をかんだ後に手を洗いましょう。
- 共用部分のアルコール消毒
- ★家庭内に体調不良の人やインフルエンザ感染者がいる場合は、共用で扱う所をアルコール消毒しましょう。
- ★室内では、換気を定期的に行いましょう。



### 《 週末の過ごし方、その他 》

- 早寝早起き、バランスのとれた食事で体調を整えましょう。
- 体調が悪い場合は、人込みの多いところは避けたり、習い事の加減をしたりして疲れがたまらないようにしましょう。