



おうちの人と
いっしょに
読んでね♡



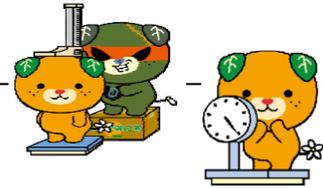
令和7年1月22日 新谷小学校保健室

昨年12月には、市内でインフルエンザのため、学級閉鎖をした学校がいくつかあります。インフルエンザだけではなく、マイコプラズマ肺炎も出ていました。今後は、インフルエンザB型が流行する場合がありますので、油断をしてはいけません。

一人一人の行動が、集団での感染予防につながります。今一度、意識を高めて予防していきましょう。

保健室からのお知らせ

1月10日(金)～ 身体計測・視力検査(全学年)
1月28日(火) 学校保健委員会



感染症予防について

家でできる感染症予防のポイントをまとめています。もう一度感染対策を考えましょう。ご協力をお願いします。

家庭内で次のことを心掛けましょう！

<日常生活の場合>

- 家族で体調を確認する。(発熱・咳等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診する。)
- 換気を行う(2方向の窓の開放…風の流ることができるよう2方向の窓を1回につき数分間程度全開にする、換気扇の活用等)とともに、適切な湿度(40%以上)を保つこと。

<かぜ症状等、体調のよくない家族がいる場合>

- 同じ部屋で食事や睡眠をとらない。家族内に発熱などの症状がある場合は、外出を控える!
- 1時間に2回以上の換気を行う。



家庭での換気のタイミングが難しいと思われるかもしれませんが、窓を開けて「少し部屋が寒くなってきたな…」と感じたら、窓を閉めることがポイントです！

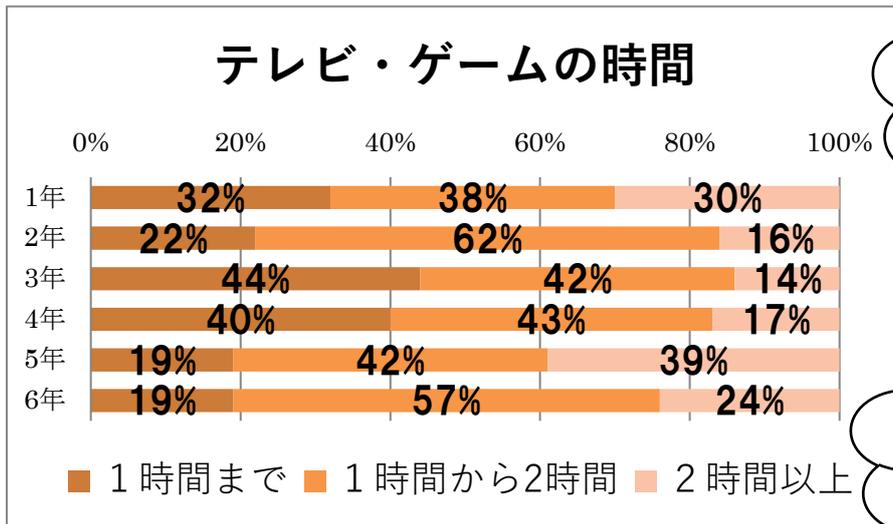
★裏面もあります！

生活リズムチェック（6月・11月）の結果について



今年度、「生活リズムチェック」を2回実施しました。項目は、「早寝・早起き・朝ごはん・起床時刻・就寝時刻・排便・学習時間・テレビゲームの時間」です。ご家庭での声掛けやコメントの記入など、ご協力ありがとうございました。集計結果の一部を掲載していますので、ご覧ください。保護者からのコメントは、2学期に書いていただいたものを掲載しています。

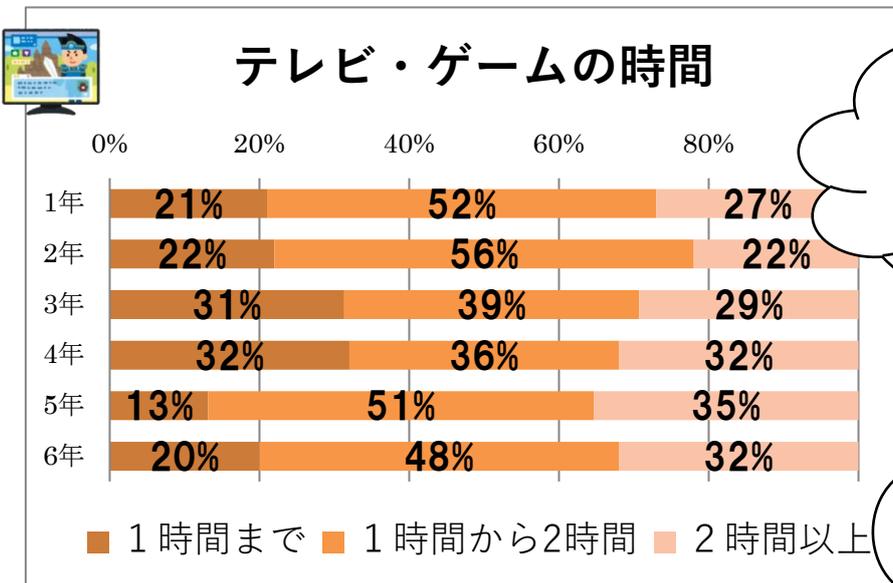
<1学期>



テレビ・ゲームの時間が長いのでもう少し勉強時間を増やしてほしいです。(低学年保護者)

ゲームはタイマーで切れるようになっており、時間になるとやめていました。(低学年保護者)

<2学期>



テレビ・ゲームの時間が気になりますが、規則正しい生活ができたと思います。(中学年保護者)

ゲームの時間が長い気もするが、声掛けをされるとやめたり外遊びを適度に行ったりしているため、このまま続けてほしい。(中学年保護者)

休みの日のゲームの時間が長いです。もう少し減らせるとよいと思います。(高学年保護者)

学習時間がテレビなどの時間より多くなるようにがんばりましょう。(高学年保護者)