



おうちの人と
いっしょに
読んでね♡



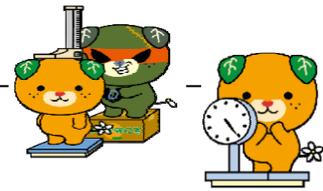
令和6年1月18日 新谷小学校保健室

12月には、市内で新型コロナウイルス感染症とインフルエンザA型が同時に流行していましたが、今のところ落ち着いています。しかし、今はインフルエンザB型が少し流行していますので、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(水)～ 身体計測・視力検査(全学年)
1月23日(火) 学校保健委員会(新谷公民館)



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。今シーズンでインフルエンザに複数回感染する場合があります。(型が違うため2回感染している。)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…風の流れ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!

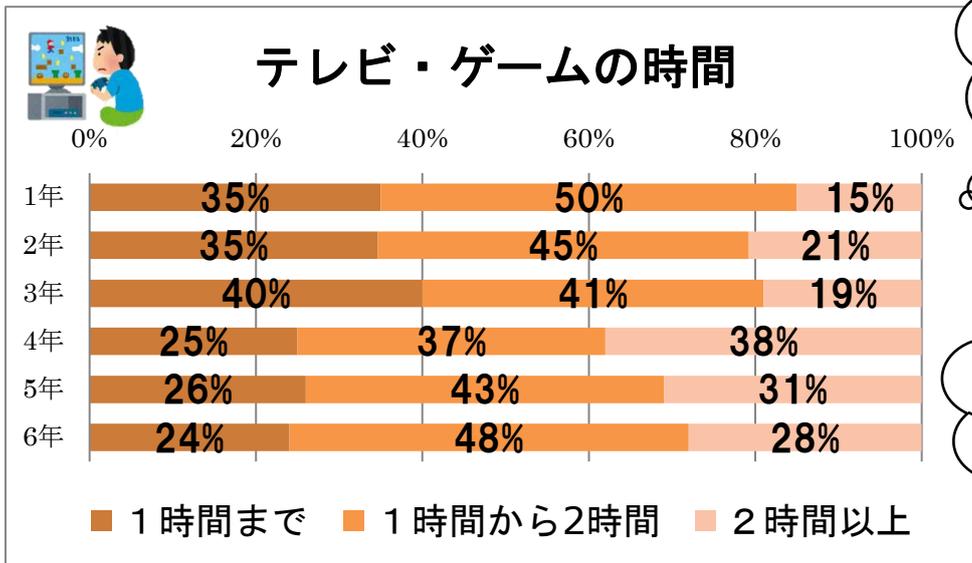
★裏面もあります!

生活リズムチェック（6月・11月）の結果について



今年度は、「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。

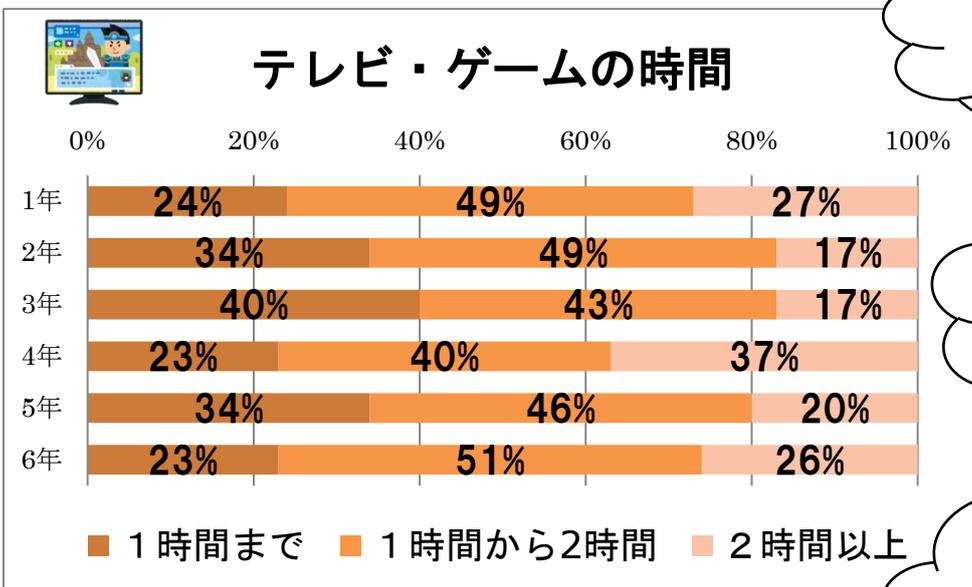
<1学期>



土日になると、長い時間ゲームをしてしまうので気を付けてほしい。
(低学年保護者)

この期間は、テレビを見ないで本を読むようにしていました。
(中学年保護者)

<2学期>



普段から、YouTubeを視聴する時間が多いと思います。
(高学年保護者)

以前と比べると、ゲームの時間が増えているような気がします。
(中学年保護者)

スマホで動画を見る時間に気を付け、なるべく読書をするようにしています。
(低学年保護者)

テレビ・ゲームの時間が目標時間にはほど遠いです。時間を守る心、考えを持ってほしいです。
(高学年保護者)

平日のゲームの時間は守れました。
(中学年保護者)

