



保護者の皆様へ

インフルエンザ(主にA型)が流行しています!



3学期に入ってから、本校ではインフルエンザA型に罹患する児童が増加し、学級閉鎖対応も行いました。学校におきましても、基本的な感染対策を継続していきますので、ご家庭におかれましても、毎朝の健康観察を引き続きよろしくお願いいたします。また、登校後に発熱等の体調不良がある場合には、**早めに早退の対応**をさせていただきます。まん延防止措置として、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間

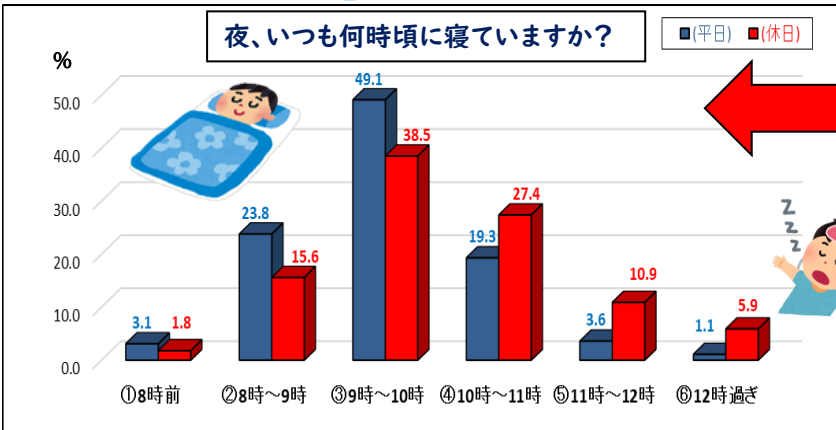
★「インフルエンザ」の場合は、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで**」が出席停止期間です。(医療機関の指示に従って無理せず療養してください。)

★日光市では、インフルエンザや新型コロナで学校をお休み(出席停止)し、再登校する際は、保護者記入の「登校届」の提出を原則お願いしています。

★低学年で「伝染性紅斑(りんご病)」も流行しています。頬や手足の紅斑に、ご注意ください。



しっかり「睡眠」とれていますか?

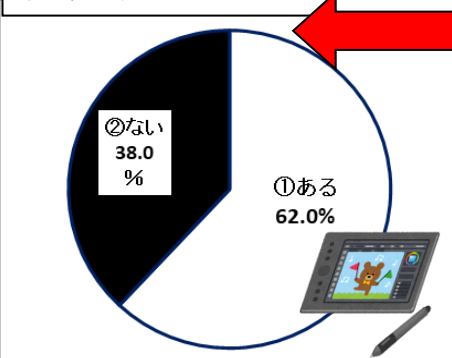


今三小「生活に関するアンケート」
全体集計結果(抜粋)より(R7・1月全児童対象実施)

休日に寝る時間が遅くなる傾向があります。睡眠は、**からだと心の疲れをとり、成長促進や病気に対する抵抗力を高める**ためにも大切です。

また、**記憶は寝ている時に定着される**ので、**学力アップにもつながります**。お休みの日もできるだけ、いつも通りの時間に寝て、起きられるといいですね!

家庭において、ゲームやスマホ・タブレットなどを使う時間等に決まりはありますか?

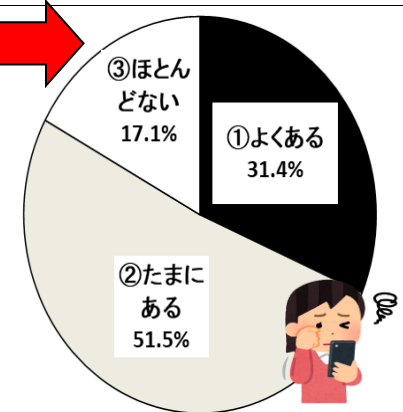


学校でもタブレット使用の決まりがあります。ご家庭でも再度、視聴内容や使用時間について話し合ってみてください。

昨年度調査(29.9%)より、「疲れがよくある」という回答が多くなり、年々増加傾向です。

メディアとのつき合い方や、睡眠時間等を含めた「生活リズム」について、もう一度見直し、心身健康に過ごせるようにしましょう!

日頃疲れたな、と思うことはありますか?



よく眠るために...

東山書房：健康教室より



○寝る直前まで動画を見ることを控える。



○寝る部屋はできるだけ暗めにする。



○寝る前にはいいことを思い出す。



○朝起きたら、太陽の光をあびる。