

今年も残りわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか。本校でもインフルエンザの感染が拡大してきています。手洗いや換気、マスクの着用など、感染症対策に心がけ元気に過ごしましょう。



全部覚えて、全部実行!!

## 冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

### キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご  
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク  
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ  
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え:1石けん、手首 2かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3換気、風 4抵抗力、生活リズム 5出席停止、医師

## インフルエンザ・新型コロナウイルスは 「出席停止」の書類を提出してください。

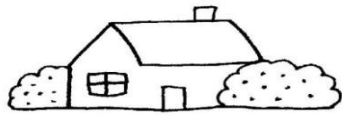
「出席停止」の場合、登校する際に以下の書類が必要になります。医師の証明書ではなく、保護者が記入するものです。書類は学校ホームページからダウンロードすることができます。

登校する時に  
必ず提出!

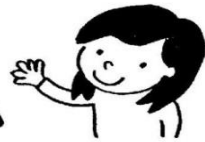


インフルエンザと診断された場合  
保護者が記入する「治癒報告書」

新型コロナウイルスと診断された場合  
保護者が記入する「出席停止の連絡票」



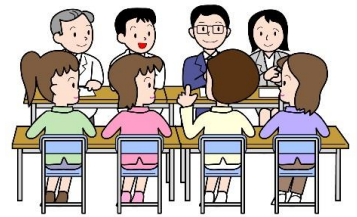
# おうちの方へ



## 学校保健委員会で子供たちの健康について話し合いました！

11月27日(月)に学校医の松先生、細川先生、川口先生とPTA役員をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。

健康診断結果や「とやまゲンキッズ作戦」の結果、今年度取り組んできた睡眠やメディアに関する活動の報告をしました。



肥満傾向の生徒が増えてきているのが気になります。子供が夕食前に間食をしてしまいます。

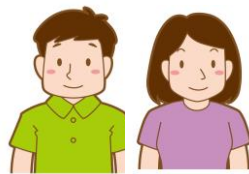
寝る直前までテレビやタブレットを見ていると、脳が興奮してしまって眠れないことはありますか。

睡眠と身長伸びの関係があるのであれば、生徒たちに睡眠によるメリットをどんどん伝えていくことで、意欲的に眠るようになっていきます。

子供は夜寝る時間が遅く、メディアを使用している時間も長いです。今のところ、たくさん使用しても視力が悪くありません。相関関係はありますか？

むし歯が減っているのは、南砺市でフッ化物塗布があるためだと思います。しかし、むし歯にならない分、子供は歯磨きを一生懸命していません。

自分の子供は静かな部屋で黙々と学習するのが苦手だと言います。無音で集中することができず、学習するときもタブレットで音楽やYouTubeを流しています。そちらのほうが集中できると話しています。



PTAの方々より

寝る直前までテレビやタブレットを見ていると、脳が興奮して眠れなくなります。興奮が収まるのに30分はかかります。

どうしても見るのであれば、ブルーライトをカットするとよいです。

ポテトチップスを一袋食べるなど、高カロリー、高脂肪の食品を与える家庭状況があると肥満になる傾向にあります。両親の影響も大きいと思います。

運動量にもよりますが、体をあまり動かさない生徒が間食するのはよくないです。



松先生より

YouTubeの内容をそのまま鵜呑みにしてしまう生徒がいないか心配です。情報をすべて信用してしまうのではなく、疑いの目をもって情報を得るようにしてほしいと思います。

統計的にはメディアの使用時間と視力低下には相関関係があるとされています。

近視の増加については生活習慣などと密接に関係しているため、なかなか指導がそのまま直結して好影響を与えるのは難しいと感じます。



川口先生より



細川先生より

歯並びが悪いと歯垢が付きやすいため磨き残しが多くなります。慢性化すると中年以降に歯周病として影響が出てきます。

歯並びが悪い生徒が多いので、よく噛んで食事をするようにしてほしいです。