

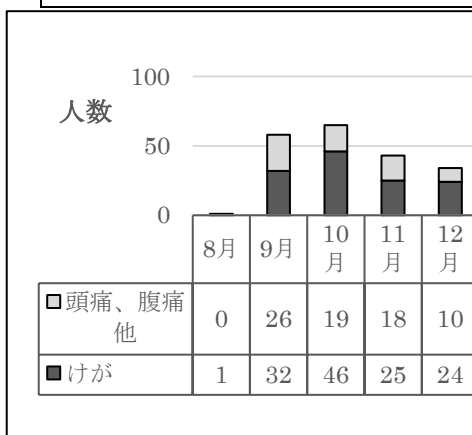
ほけんだより

令和5年12月20日
舞鶴市立高野小学校
(保護者向け)

今年は、10月の下旬まで暑い日が続きました。秋になっても暖かかったり寒かったりと気温の差が大きく、体調を崩しやすい気候でした。高野小学校では、10月下旬から11月中旬までインフルエンザにかかる児童が増え、学級閉鎖も行いました。その後、落ち着きましたがここにきて再び流行の兆しがうかがえます。年末年始も健康に気を付けてお過ごしください。



2学期の保健室来室者から



(12月18日現在)

長い2学期でしたが、大きなけがはほとんどありませんでした。

暑い日が続いたことやインフルエンザが流行したことで体調を崩す児童は多くなりました。

3学期も元気に過ごしてほしいと思います。

出席停止について

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも出席停止の対象です。病院で診断されたら、すぐに学校にお知らせください。その際には、登校が再開できる日もお知らせください。

なお、登校を再開する時の治癒報告書の提出はなくなりましたのでご了承ください。



子どもに深く長い眠いを

世界的に睡眠時間が短いといわれる日本。子どもも同じようです。アメリカの睡眠財団が推奨する睡眠時間の目安は、小学生で9～11時間、中学生で8～10時間です。お子さんの睡眠時間はですか？

睡眠は脳と体と心の発育に必要で、子どもは深く長く寝る必要があります。不足すると脳の前頭前野の働きが落ち、記憶力や集中力、やる気が低下します。感情の制御も難しくなるとも言われています。

10代までは、体内時計が敏感で、就寝や起床が1時間以上遅れると、生活リズムも狂います。

まずは、睡眠の環境を整え、しっかり睡眠が取れるようにすることが必要です。

子どもの睡眠 10か条

- ① 早起きして日光を浴びる
- ② 朝食を食べる
- ③ 屋外でしっかり遊ぶ
- ④ 昼寝は短く、午後3時までに
- ⑤ 夕食は就寝2～3時間前までに
- ⑥ テレビやゲームは就寝1時間前まで
- ⑦ 入浴は就寝2～3時間前までに
- ⑧ 夜はコンビニなど明るいところは避ける
- ⑨ 寝室は暗く
- ⑩ 午後9時～10時には寝る。



出席停止期間

★インフルエンザ…発症（発熱）後5日が経過して、その上で解熱後2日が経過するまで

★新型コロナウイルス感染症

…発症（発熱）後5日が経過して、その上で症状が軽快したのち1日が経過するまで

登校を再開される時は、症状が改善されていても数日間は予防に努めてください。