

# ほけんだより



令和6年12月20日  
東条学園小中学校

もうすぐ楽しみにしていた冬休みですね。クリスマスやお正月と行事が続く、家で過ごす時間が増えます。休みが続くと学校生活に合わせていた生活リズムが乱れ、睡眠時間もまちまちになってしまいがちです。一度睡眠時間が乱れると、元通りになるまでには時間がかかると言われています。冬休み明けに時差ぼけのような状態にならないように、寝る時刻・起きる時刻をしっかり決めて、冬休みを過ごしましょう。

ふゆやす ちゅうい

## 冬休み、だらだらしすぎに注意しよう。

とく しょうじかん

～特にパソコン・スマホ使用時間に気をつけよう～

★冬休みが始まります★

### タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>30cm以上</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、1時間以内に</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>× カチコチ</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p> <p>×</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。</p> <p>はい!</p>

© 少年写真新聞社 2022

ふゆやす ちゅう じゅしん

## ★冬休み中に受診しておきましょう★

むし歯や視力低下等で、まだ病院受診していない人は、冬休み中に受診し、治療しておきましょう。

## がつき きゅうしょくご は さいかい 3学期から給食後の歯みがきを再開します。



コロナの感染予防対策として、給食後の歯みがきを控えていましたが、3学期から、全校生を対象に給食後の歯みがきを再開したいと思います。冬休み中に、①歯ブラシ・②コップ(プラスチック製)・③歯みがきセットを入れる巾着袋の準備をしておいてください。

## ちゅうい インフルエンザに注意!!

全国的にインフルエンザが流行しています。本校におきましては、インフルエンザによる欠席は現在のところ、ほとんどない状況です。しかし、北播磨管内において、学級閉鎖が増えてきていますので、かなり注意が必要です。規則正しい生活を心がけるとともに、石けんでの手洗い・換気・人込みの多いところではマスク着用等を心がけながら予防していきましょう。

### <インフルエンザの出席停止期間>

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

※出席停止日数の数え方は、発症した日を0日目、かつ解熱した日を0日目として数えます。



### <お家の方へ>

- ① お子さんが、インフルエンザと診断された場合は、テトルで欠席連絡の報告をお願いします。その際に、理由(病気→インフルエンザ様症状)を選択し、備考欄に「インフルエンザの型(A型・B型)・発症日・登校予定日」の入力をお願いします。休まれている期間は、出席停止となります。登校する時には、「登校日報告書」が必要です。用紙は、学校のホームページからダウンロードできます。保護者の方でご記入いただき、登校日に持たせて登校させてください。
- ② 11月～12月にかけて、1年生・4年生・7年生を対象に色覚検査(希望者のみ)を実施しました。色覚異常の疑いがある人のみ保護者へ通知しています。