

# ほけんだより No.6

令和2年10月8日  
沼津市立原東小学校 保健室

運動会が終わり、すずしい日も増えてすごしやすくなってきました。季節の変わり目はかぜをひく人が多くなるので、服装に注意をしましょう。暑いと思っても上に着られるものを持ってくると調節できて便利です。



私たちは、視覚(見る)、触覚(さわる)、嗅覚(におい)、聴覚(きく)、味覚(あじ)の五感をつかっているいろいろな情報を得ています。その中でも、全体の約8割の情報を視覚、つまり見ることから得ているといわれています。目を大切にしましょう！

## 目のためにきをつけたいこと

ゲーム、スマホなどの近すぎに注意！



ゲームやスマホをつかうときは、30cm以上目からはなしてつかいましょう。

姿勢に気を付けよう！



寝ながらゲームをししたり、テレビをみていると、左右の見え方にちがいがでるため、目がかかれてしまいます。

暗いところで読書などはやめよう！



くらいと目を近づけてしまい、負担が大きくなってしまいます。明るくしましょう。

ときどき遠くを見て、目を休めよう！



近くを見続けていると目がつかれてしまいます。遠くを見て、目を休めましょう。なにより、ゲームは程々に。



にんじん



レモン



ピーマン



いわし

レバー



ほうれんそう



さけ



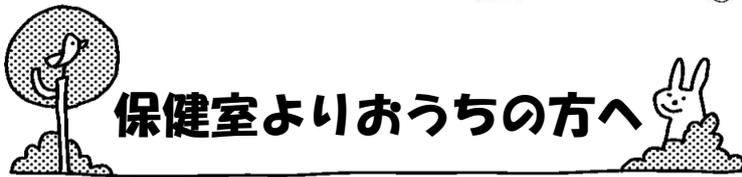
うなぎ



# ゲームやスマホのルールを決めましょう！

テレビゲームや携帯ゲーム、スマホをつかうときはルールを決めましょう。ゲームをするときは目が悪くならないようにゲーム機やスマホに目を近づけすぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光（ブルーライト）によってねむれなくなるので、ねる前はゲームやスマホはしないようにしましょう。

- ルール（例）** ご家庭で話し合って決めて下さい
- ・つかうのは7時までにする。
  - ・リビング以外ではやらない。
  - ・使用時間は1時間以内にする。 など



## インフルエンザ罹患証明書について

先日、「インフルエンザによる出席停止手続きについて」「インフルエンザの発症から再登校までの流れ」を配布させていただきました。昨年度もお知らせいたしました。令和元年12月よりインフルエンザの出席停止の手続きが変更になりました。ご確認をお願いします。

なお、『インフルエンザ罹患証明書』については原東小 HP よりダウンロードできますので、インフルエンザになった場合にお使い下さい。（沼津市、裾野市、長泉町、清水町の医療機関には用紙が置いてあります。）インフルエンザと診断されましたら必ず学校に連絡をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は『発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで』です。発症日を0日目とするため、数え間違いにご注意下さい。

**早わかり**

### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律<sup>\*</sup>で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日ではなく、症状が始めた日 → 発症日 0日目

発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

発症後5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目

発症後1日目に熱が下がった → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

## インフルエンザ罹患証明書

インフルエンザ罹患証明書（医療機関記入）

学校名 沼津市立原東小学校

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_ 発症年月日 平成 令和 年 月 日

上記患者は、インフルエンザ（A・B）に感染しているものと診断いたします。

症状出現日：令和 年 月 日（発症0日目）

令和 年 月 日

医療機関名： \_\_\_\_\_

医師氏名又は代表者氏名： \_\_\_\_\_

学校保健安全法施行規則第19条第2項においてインフルエンザ（新型インフルエンザ・鳥インフルエンザ等を除く。）の出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで』とされ、周囲に感染させる可能性はありますが治療の証明ではありません。解熱しない、異常行動が見られた、咳、食欲低下、元気がないなど気になる症状等がある場合は、必ずかかりつけ医へ再度受診してください。

（医師からの注意事項）

---

インフルエンザ経過報告書（保護者記入）

※登校の準備のためです。 \_\_\_\_\_ 氏

発症日	日時	午前測定時刻：体温	午後測定時刻：体温
0日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
1日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
2日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
3日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
4日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
5日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
6日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
7日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃
8日目	月 日 午前 時 分	℃	午後 時 分：℃

※上記児童生徒は、体調が回復し、登校（園）の基準を満たしたので登校（園）させます。

令和 年 月 日

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 登校（園）時緊急連絡先 \_\_\_\_\_

（社）沼津医師会、沼津市教育委員会、裾野市教育委員会、清水町教育委員会、長泉町教育委員会

\*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）