

ほけんだより



はじめていますか？
生活リズム
早めに「切り替え」



郡山市立小原田小学校 8月号 令和6年8月27日

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期を元気で楽しく過ごすためには、「生活リズムの早めの切り替え」が大きなポイントです。「夏休みモード」から抜けられないときは、まずは早起きからはじめ、徐々に生活リズムを元に戻していくようにしましょう。おうちの方も、お子さんの生活習慣改善にご協力いただければ幸いです。



おいしく食べよう！朝ごはん

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動をはじめます。朝ごはんを食べて、2学期も元気に過ごしましょう！

夜遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない

夜更かししない
※寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったり、食欲がなくなったりします

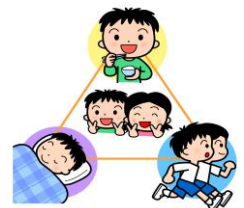
朝に炭水化物（ご飯やパンなど）を食べる
※脳や体の活動エネルギーとなります

朝に果物を食べる
※体の調子をととのえるビタミンやミネラルが多い

守ろう！

小原田小学校 生活習慣の目標

- ① 何もない日は、1・2年生は夜9時、3・4年生は夜9時半、5・6年生は夜10時までに寝よう。
- ② 朝は6時半までに起きよう。
- ③ ゲーム機やスマホなどによるゲーム、動画視聴、インターネット利用などは、おうちの人と時間を決めて使おう。（1日1時間までが理想。）また、寝る2時間前まではゲーム、スマホ、パソコンを使わないようにしましょう。



保護者の方へ

出席停止の対象となる感染症

出席停止の対象となる主な感染症と、停止の期間などについて下にまとめましたので、ご参考にしてください。

どの感染症も、**お子さんが元気になり、普段通りの食事がとれ、登校に際して心配な症状がないことが登校できる目安**となりますので、受診の際にお医者さんから「〇〇したら登校してよい」や「●日から登校してよい」と言われたとしても、**お子さんの様子を見て登校が難しい場合は、登校を控えて休養を取ったり、再受診してお医者さんと相談したりするなどの対応をお願いします。**もし、当初の予定より休みを延長する場合には、学校までご連絡やご相談をいただければ幸いです。



分類	病名	出席停止の期間	
第2種	インフルエンザ	発症した次の日から5日、かつ、解熱した次の日から2日を経過するまで	
	麻疹(はしか)	解熱した次の日から3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した次の日から5日を経過し、かつ、全身状態が良くなるまで	
	風疹	発疹がなくなるまで	
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで	
	咽頭結膜熱	主要症状がなくなった次の日から2日を経過するまで	
	流行性角結膜炎	症状により、学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	急性出血性結膜炎		
	新型コロナウイルス感染症	発症した次の日から5日、かつ、症状が軽快(解熱し、呼吸器症状が改善傾向)した次の日から1日を経過するまで(発症から10日を経過するまではマスク推奨)	
第3種	その他	溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て、全身状態が良ければ登校可能
		伝染性紅斑(リンゴ病)	発疹のみで全身状態が良ければ登校可能
		マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
		感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症)	下痢・おう吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
		手足口病	熱が下がり、普段通り食事がとれて本人の状態が良ければ登校可能

※アタマジラミ、伝染性軟属腫(水いぼ)、伝染性膿痂疹(とびひ)は、出席停止の措置は取りません。