



小倉台小学校 保健室

10月に入り、朝晩は少し暑さが和らぎ、秋を感じられる日が増えてきました。秋は「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」…など、いろいろな秋がありますね。みなさんはどんな秋を過ごしたいですか？

10月は運動会が控えています。引き続きこまめな水分補給を心がけて元気に過ごしましょう！

●運動会の本番に備えて、体調を整えよう！

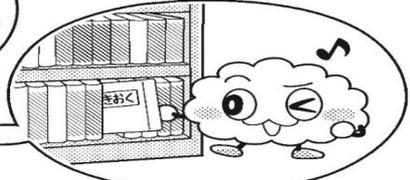
★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出来る

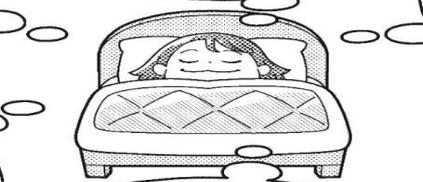
脳や体のつかれがとれる



覚えたことが整理されて定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

ぐっすりとねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

© 少年写真新聞社 2023

●10月10日は目の愛護デー！

●目を大切にしよう●

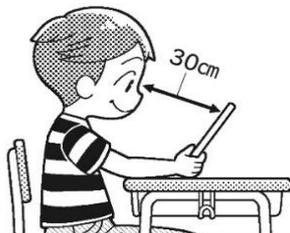
前がみが目にかからないようにする



よごれた手でさわらない



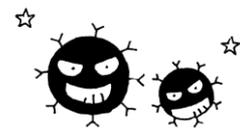
本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



© 少年写真新聞社 2023



# ●インフルエンザの予防接種について

インフルエンザは、12月から4月に流行して、1月から3月に流行のピークとなります。流行する前の、10月下旬から11月頃までに受ける事がよいとされています。遅くても12月中旬までに予防接種を終わらせる事が望ましいです。

## 【予防接種の目的】

インフルエンザにかかる事を防ぐだけでなく、かかった時には重症化の予防にもなります。また、学校での集団感染を予防することにもつながります。

## 【ワクチンの効果】

効果は注射を打った後、約2週間ぐらいで効果が現れ、5か月ぐらい続きます。

## 【注射の回数】

- 12歳までの子ども・・・通常2回  
(2回目の予防接種は、1回目から2～4週間期間あけて打つ。)
- 13歳以上の人・・・通常1回



### ☆☆保護者の方へ☆☆

#### ★出席停止について

病院で感染症と診断されましたら、出席停止になりますので学校へお知らせください。(欠席扱いにはなりません) 治って登校する際は「療養報告書」の提出が必要となります。学校のホームページよりダウンロードできますのでご利用ください。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は保護者が記入、それ以外の疾患は医師と保護者に記入していただきます。ご協力お願いいたします。

#### <主な感染症>

インフルエンザ・百日咳・麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・感染性胃腸炎・伝染性紅斑・マイコプラズマ感染症・咽頭結膜熱・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症など。  
その他、医師が出席停止と判断したもの

#### ★「健康の記録」の配付について

2学期の身体測定の結果を記載した「健康の記録」を「通知表」と一緒に配付予定です。結果をご確認の上、2学期の欄に押印していただき、10月10日(金)までに担任へご提出ください。また「健康の記録」は中学3年生まで使用しますので、大切に扱ってください。よろしくお願いいたします。

※9月以降に提出いただいた、治療報告書は現在確認作業中ですので、ご了承ください。

