

# ほけんだより 11月号



令和5年11月6日  
上下北小学校 保健室

11月8日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷えこむことが増えてきましたが、かぜは引いていませんか？気温が下がり、空気が乾そうするとさまざまな感染症が流行しやすくなります。かぜに負けない体づくりをしていきましょう。

## かぜに負けない体をつくる 3つの習慣

外遊びや運動をして

体力をつける



1日3食を

好ききらいなく食べる



夜ふかしをせずに

すい眠をしっかり取る



府中市内の学校でインフルエンザが流行し始めています。インフルエンザにかかると「発症後5日経過し、かつ解熱した後2日経過するまで」は家で休養する必要があります。下記の表を参考にしてください。生活習慣を整えたり、手洗い・換気をしたりして予防をしていきましょう。

### <インフルエンザの出席停止期間について>

例	発症日	発症後5日間は出席停止					解熱していない場合は延長		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日目に解熱	☹️	😊	😊	😊	😊	😊	登校可能		
2日目に解熱	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	登校可能		
3日目に解熱	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	登校可能		
4日目に解熱	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	登校可能		
5日目に解熱	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	登校可能	
6日目に解熱	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	登校可能

☹️…発熱あり    😊…発熱なし

### 視力測定・色覚検査おしらせを配付しています

- 2学期の視力測定をおこないました。1学期の測定結果よりも視力が低下している人へのみ、「受診の勧め」を配付しています。
  - 色覚検査（4年生希望者のみ）結果も配付しています。
- ※保健通信の袋にいれて配付しています。確認後、袋は担任に返却してください。