

ほけんだより



令和 8 年 9 月 18 日
台東区立台東育英小学校
校長
主任養護教諭

2 学期が始まり、もうすぐ 3 週間が経ちます。子供たちは、学校の生活リズムを取り戻し、今は音楽会に向けて一生懸命練習をしています。2 学期始め、身体計測時に保健指導を行いました。テーマは、“スマホ・ゲーム・タブレットの正しい使い方について”です。子供たちに家でのルールを聞いてみたところ、「時間を決めてやっている」という人が多かったです。でも、時間になってもなかなかやめられなかった経験がある人もたくさんいました。見守り機能などで、時間を管理することや機能を管理・制限することも大切です。また長時間やらないために工夫していることを聞いてみたところ「外で遊ぶようにしている」と答えてくれた子が何人もいました。外遊び、お家の人と会話、読書、トランプ遊びなど、スマホやゲームタブレット以外の楽しいことをして過ごすことも体と心に大切です。ぜひ、休日はスマホやゲーム以外で楽しいことを見つけて過ごしてみてください。また、9 月 25 日（金）道徳授業地区公開講座 14 時 20 分～（家庭科室にて）本校スクールカウンセラーから「インターネット・ゲーム依存ってなんだろう？」をテーマに講演を行いますので、ぜひご参加ください。

☆9 月 29 日（火）2 学期の身体計測の結果（黄色い紙）を配付します。ご家庭でご確認ください。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

台東育英小
も、インフルエ
ンザで欠席をし
ている児童が増
えています。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合					解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能 	
出席停止期間	→							

保護者の方へ ～秋バテ注意！朝の健康観察をお願いします！～

お子さんは、毎日、元気に過ごしていますか？夏の疲労を引きずっていませんか？この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らず知らずのうちに「秋バテ」になってしまうかもしれません。最近、よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さんの様子を見守ってください。お子さんの体調が悪いときは、無理せず、早めに休ませてください。



10 月 15 日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時期です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよれをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す（15 秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

