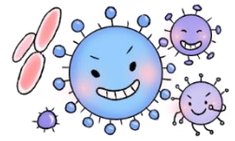
ほけんだより

令和５年１０月号
流山市立小山小学校
保　健　室

夏の暑さが少しずつ過ぎ去り、秋らしさを感じられるようになりました。
季節の変わり目は、朝晩と日中で気温が急に変わるため、体調を崩しやすい時期です。
小山小学校でも、風邪症状や体調を崩している人が増えてきました。
まもなくスポーツフェスティバル。病気と闘う力を強くするために、
しっかり寝て、食べて、運動して、１０月も元気に過ごしましょう。

１０がつ１０にちは、目の愛護デー

目をまもるために、自分でできることもあるよ。それは目を使いすぎないこと。
スマホやタブレットの画面を見るときは、３０分に１回は休憩をしてね。



インフルエンザ注意報！

９月20日に、千葉県で「インフルエンザ注意報」が発令され、
流山市も、本校や各小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が行われています。
「うつさない！うつらない！」みんなで、感染症の流行を防ぎましょう。

かぜ・インフルエンザにかからないために気をつけてほしいこと

てあらい・うがい	はやくねる	はやくおきる
咳エチケット	けんこうかんさつ	へやのかんき

保護者の方へ

全国的に、インフルエンザが異例の時期に流行しています。本校においても、インフルエンザ罹患者が多数出ています。風邪症状や体調不良で来室する児童も増えてきました。引き続き、ご家庭においても、感染症予防の徹底をお願いいたします。なお、朝のお忙しい時間帯ではありますが、登校前の健康観察をお願いいたします。感染症蔓延防止のためにもよろしくお願いいたします。もし、インフルエンザと診断を受けたら、学校へご連絡ください。出席停止期間は「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日」と定められています。
治癒証明書の提出は不要ですので、十分に療養し回復してから登校するようにお願いいたします。