ほけんだより 10月

令和８年１０月
緑台小学校
保健室

体調を整えて、秋を楽しもう！

10月は遠足など校外学習が増えますね。寒暖差の大きい季節の変わり目でもあります。現在、緑台小学校では体調を崩してしまい、お休みする人が増えています。楽しみにしている行事にみんなで参加できるよう、これまで以上に気を引き締めて体調管理を行いましょう。寒さ対策として、脱ぎ着して体温調節ができる上着を1枚持っておくと安心です。「手洗い・水分補給・早寝早起き」を心がけ、自分の体をしっかり守っていきましょう。

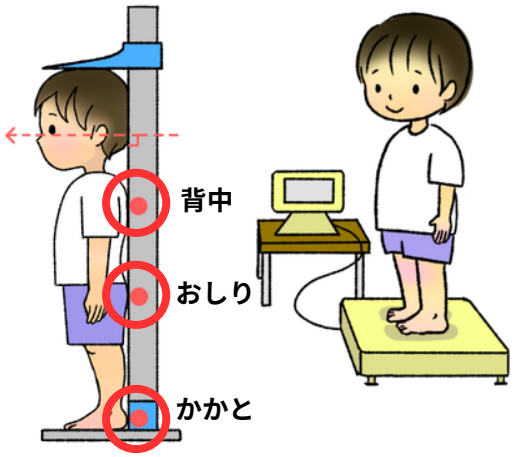


２回目の発育測定があります！

今年度2回目の発育測定です。4月からどのくらい大きくなっているのか楽しみですね。体育着を忘れずに持ってきてください。結果は、一人ひとりに配付します。また、保健指導も行いますので、どんなことを学んだか、お家の人にお話してみてくださいね。

日程	学年	保健指導
１０月２日（金）	６年	自分の気持ちと仲良くなろう
１０月５日（月）	５年	体を動かして目を守ろう
１０月６日（火）	４年	夜ふかしによる『からだSOS』
１０月７日（水）	３年	カルシウムと仲良くなろう
１０月８日（木）	２年	嫌いなものも一口チャレンジ
１０月９日（金）	１年	バイキンマスターになろう
１０月１５日（木）	おおぞら	手洗いマスターになろう

【正しいはかりかた】



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

保護者のみなさまへ

インフルエンザと診断された場合の連絡と登校について

　インフルエンザの流行に伴い、お子さまがインフルエンザと診断された際の連絡方法や登校の基準についてお知らせいたします。感染が確認された場合は、以下の手順でご対応をお願いいたします。

1. 学校へのご連絡について

　インフルエンザと診断されたら必ず学校へご連絡ください。 また、熱が下がった（解熱した）タイミングでも再度ご連絡をお願いいたします。

- 連絡方法：電話 または スクリレ
- 連絡時にお伝えいただきたい内容

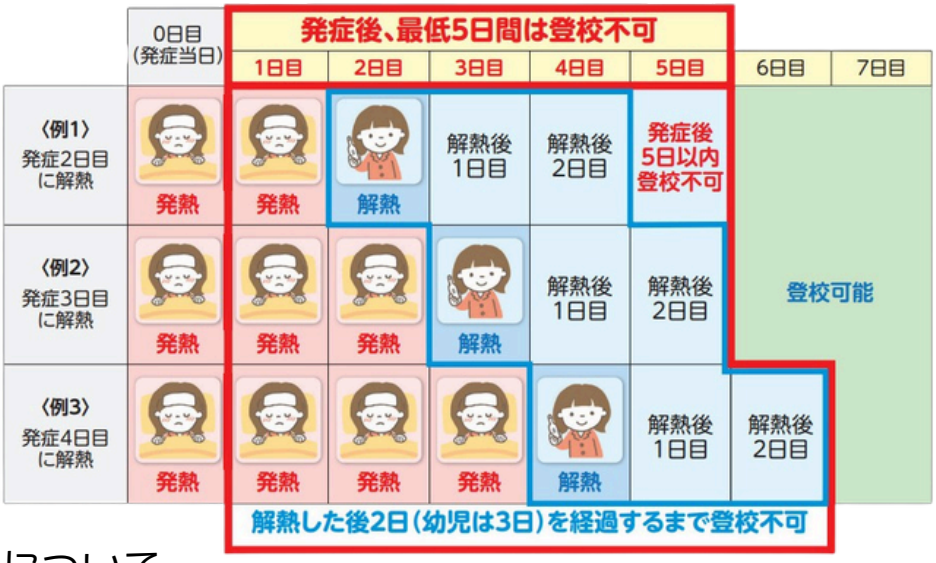
  a. 発症日（症状が出始めた日）

  b. 病院で診断された日

  c. 主な症状

  d. 解熱したかどうか（解熱日）

  e. 登校可能日（見込み）



2. 登校再開と出席停止の扱いについて

- 登校再開の目安：「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は出席停止となります。
- 症状が長引く場合：登校再開の基準日を過ぎても熱や症状が続いている場合は、無理をせず休養させてください。その間の欠席についても「出席停止」扱いとなります。

3. 治癒証明書・登校許可等証明書について

- インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は昨年度より、治癒証明書の提出は不要となっています。
- その他の出席停止となる感染症については、これまで通り治癒証明書の提出が必要です。
- 相模原市外の医療機関を受診された場合は、学校から「登校許可等証明書」をお渡ししますので、事前にお知らせください。

お子さまの健康観察を行っていただき、体調に変化がある場合は早めの受診と学校へのご連絡にご協力をお願いいたします。