



ほけんだより 11月

ひこ、いっしょ
おうちの人と一緒に読
みましよう。

川口市立元郷小学校

保健室

令和5年11月1日

今、子供の目があぶない！～メディアとのつきあい方を見直そう～



白が暮れるのが早くなり、ついつい夜ふかしをしてしまう時期になりました。
寝る直前まで、スマホやパソコンで夢中になってゲームをして、ついつい寝る
時間が遅くなってしまっている人が増えています。近くを見る時間を減らし、メディア
機器とじょうずにつきあう方法を考える機会として、「元郷小」アウトメディア
チャレンジ」の取組を行います。おうちの人と相談して、コースを決めて、目標に向かって取組をしま
しょう。

※中学校の試験期間に合わせて設定しています。家族で協力して取り組めるといいですね。

①期間 11月14日（火）～11月20日（月）

※チャレンジカードは、13日（月）に配付。21日（火）に担任の先生に提出。

②コース 毎日ひとつコースを決めてチャレンジをしてください。

- Aコース 食事のときは、テレビを消す。
- Bコース テレビやゲーム、スマホ等のメディアの使用時間を（1日）2時間までにする。
- Cコース 1日、完全にアウトメディアの日にする。

★チャレンジ中は、外遊び・読書・家族とおしゃべり・自主学習などなど…、いろいろなことができそうですね

★

11月の保健行事

① 就学時健康診断 11月22日（水）13:10～

来年度入学予定の児童の健康診断を行います。

※児童の皆さんは、3時間自終了後、給食を食わずに下校します。

②秋の歯みがき調べ 11月2日（木）～7日（火） ※8日（水）担任の先生に提出

カラーテスターを使って、おうちのひとと一緒にみがき残しのチェックをします。
自分の歯みがきのしかたをふり返るチャンスです。よく確認してくださいね。

※歯みがきテスト用紙・カラーテスターを配付します。おうちで実施してください。



11月の保健目標 衣服の調節をしよう

気温差が大きい時期です。暖かくしてすごしましょう。
すぐにはおける上着を、持ってきておいてください

いっしょに
上手に重ね着して、
寒さをよせつけないぞ！

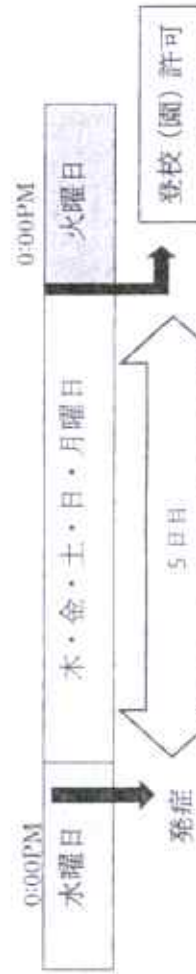


インフルエンザが流行っています。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで生活リズムを整えましょう。

【インフルエンザにおける出席停止期間算定の考え方】

「発症した後5日を経過」については、症状が出た日を「0日」として数えます。例
えば、水曜日に発症した場合は、翌日の木曜日が第1日目になりますので、「発症した後5
日を経過」し、登校（園）が可能になるのは、翌週の火曜になります（ただし、解熱し
た後2日（幼児にあつては3日）を経過した場合）



また、インフルエンザは、高熱が出た日を指して「発症」とする場合がありますと予想さ
れます。いづれにせよ、医師等に相談の上、適切な対応をしてください。

なお、インフルエンザをはじめとする第2種の感染症については、症状により学校医
またはその他の医師において感染のおそれがないと認められた場合には、登校（園）は可能
です。