

# ほけんだより

北区立西ケ原小学校  
校長 諸田 哲  
主任養護教諭 近藤真実  
令和7年9月30日発行

朝晩の空気がすずしくなり、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。

すでにお知らせしましたが、先週、2年生でインフルエンザA型による学級閉鎖がありました。他の学年ではインフルエンザB型にかかる児童もでています。また、内科校医の先生によると新型コロナウイルスも増えているそうです。校内で感染が拡大しないよう注意していきたいと思えます。

学校では、日頃より換気や手洗いを心がけています。また、学級内で発熱による欠席が増えてきている場合には、予防でマスクの着用を促したり、前向き給食にしたりして、感染が広がらないようにしています。ご家庭でも、じゅうぶんな睡眠とバランスのよい食事で免疫力を高め、朝体調が悪いときは無理をさせず、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。また、かぜ症状があるときはマスクを着用し、発熱時には病院を受診してください。



## インフルエンザ・新型コロナウイルスと診断されたら出席停止になります！

病院でインフルエンザや新型コロナウイルスと診断されたら「出席停止」になりますので、学校にご連絡ください。医師から登校の許可が出ましたら、「登校届」を保護者の方が記入し、登校する際にお子さんに持たせてください。

### インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

### 新型コロナウイルス感染症

発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで

※「出席停止解除届」は西ケ原小学校ホームページから印刷もできます。または、学校からお渡します。

発症日が0日です



## メディア機器とじょうずにつきあおう

ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、小学生のメディア機器の使用時間が増えています。メディア機器は私たちの生活から切り離せないので、安全な使い方を学ぶと同時に、健康的な使い方を身に付けることが大切です。視力の低下や姿勢の悪化、生活リズムの乱れといった健康上のトラブルを引き起こさないよう、学校や家庭で決めたルールを守って、自分たちの生活に上手に取り入れて活用しましょう。



画面は目から  
30cm以上はなす



一日に使用する時間を  
家族で決める



30分に1回は遠くを見て  
目を休める



寝る1時間前には  
スイッチを切る



全身を使った外遊びは、体や心を健やかに成長させます。また、太陽の光を浴びることは近視の予防のためにとっても大切と言われています。

### ブルーライトとは・・・

ブルーライトは太陽の光にも含まれています。空が青く見えるのは、ブルーライトが散乱して見えるからです。スマホなどの画面の光にはブルーライトの割合が大きく、画面を直接近くで見るために、目に入る量も多くなります。

### ブルーライトが目から入ると・・・

脳が「昼間」と認識して睡眠ホルモンの分泌が抑えられます。そのため、寝る前に画面から出るブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンの分泌をストップさせ、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

