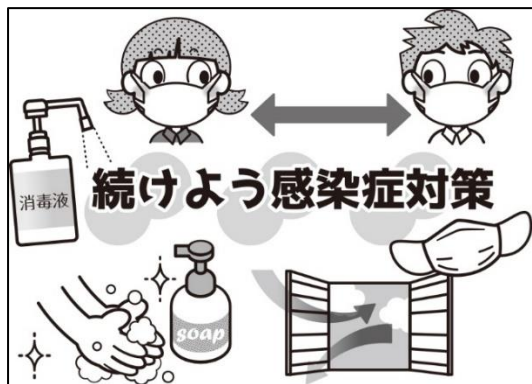




令和4年11月9日  
甲山小学校 保健室



コロナウイルスの  
第8波が  
迫ってきています！

コロナウイルスの第8波が迫ってきています。すでに世羅町でも感染者が増えてきました。今年の冬は、インフルエンザとコロナウイルスの同時流行が心配されています。学校では、コロナウイルスやインフルエンザにかかった児童について下の用紙を見ながら、電話で保護者から様子を聞きます。コロナウイルスは症状が出た次の日から数えて7日間、インフルエンザは発症の次の日から5日間、出席停止になります。病院の書類(治療証明書)は必要ありません。学校で感染症が流行らないように、ご協力をお願いいたします。

**コロナ用** 欠席・遅刻の連絡 聞き取り用

日にち / 時間 : 1年・2年・3年・4年・5年・6年  
たんぼほ・ひまわり  
名前

● 母・父・祖母・祖父 から連絡有り

● 医療機関名

● 症状が出た日 月 日 朝 昼 夜

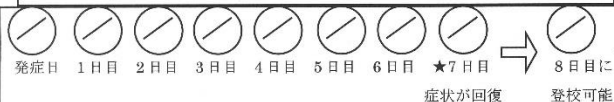
● 症状 熱 ℃ のど痛 咳 頭痛

その他

● 出席停止期間

出席停止期間が、「発症後7日を経過し、症状が回復して1日を経過」となっています。月 日に発症されていますので、★7日目の月 日までに症状がなくなっていれば、8日目の月 日に登校が可能になります。このほかに医師から指示があれば、それを守ってください。

「証明書」は必要ありません。



\*記入後、担任の先生・教頭先生にお伝えください。記録用紙は池田の机上へお願いします。 受け手

**インフルエンザ用** 欠席・遅刻の連絡 聞き取り用紙

日にち / 時間 : 1年・2年・3年・4年・5年・6年・たんぼほ・ひまわり  
名前

● 母・父・祖母・祖父 から連絡有り

● 医療機関名

● 症状が出た日 月 日 朝 昼 夜

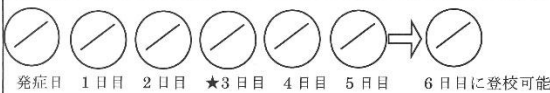
● 型 A型 B型 不明

● 症状 熱 ℃ のど痛 咳 鼻汁鼻閉 頭痛  
腹痛 下痢 吐き気嘔吐 その他

● 出席停止期間

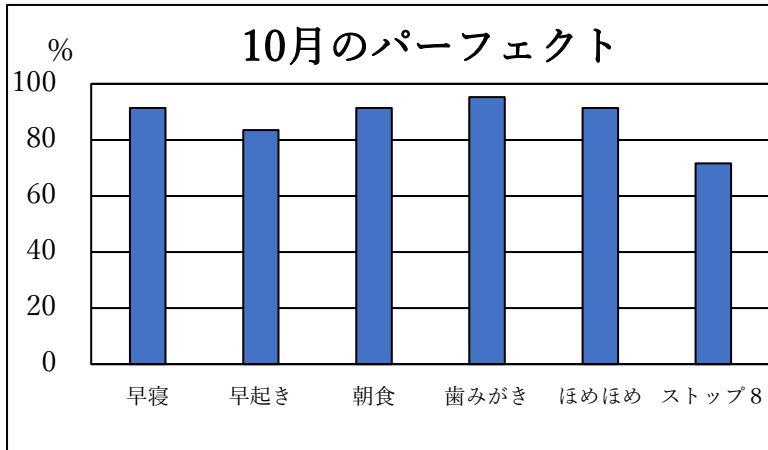
出席停止期間が、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過」となっています。月 日に発症されていますので、★3日目の月 日までに熱が下がって平熱になっていれば、6日目の月 日に登校が可能になります。このほかに医師から指示があれば、それを守ってください。

「証明書」は必要ありません。



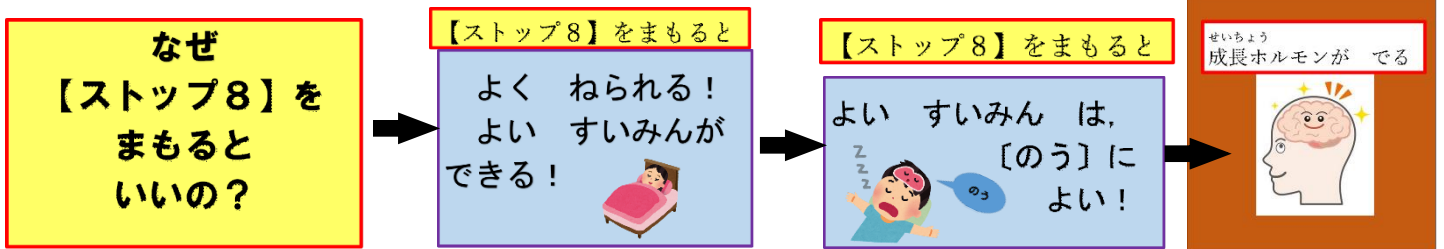
\*記入後、担任の先生・教頭先生にお伝えください。記録用紙は池田の机上へお願いします。 受け手

# 11月の生活チャレンジが始まっています

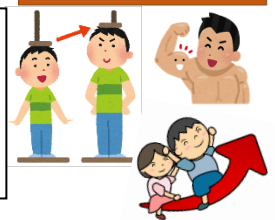


10月の生活チャレンジの結果は左のとおりです。「早寝」「朝食」「歯みがき」「ほめほめシャワー」は90%以上です。寒くなってきたからか「早起き」は83%に下がりました。「ストップ8」は相変わらず低いままです。そこで、保健委員会が9月に続き「守ろう！ストップ8」その2を作りました。

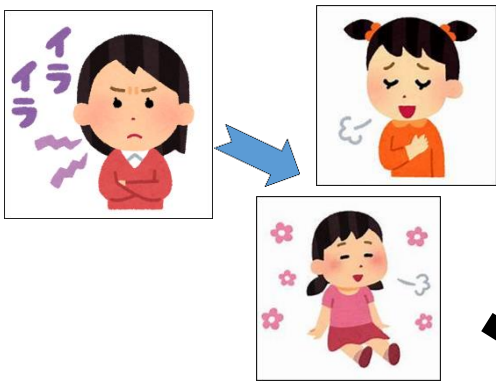
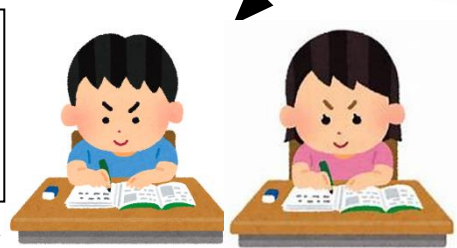
## 守ろう！「ストップ8」その2



「ストップ8」を守るとよい睡眠ができる。よい睡眠は脳にいい。脳は睡眠中に、主に3つの働きをする。1つ目は成長ホルモンを出す。成長ホルモンは背を伸ばすだけでなく、筋肉や内臓にも働き、体を元気にする。



2つ目は記憶を定着させる。勉強したことを覚えることができる。寝ている間に大事なことを覚えさせ、そうでないことを忘れさせる。そうすると、記憶の容量が増えて大事なことがたくさん覚えられる。



3つ目は、イライラやストレスをやわらげる。脳は勉強の面だけでなく、気持ちの面の働きもあり、イヤなことや悲しいことをだんだん忘れさせてくれる。

最近、イライラしやすくなった人、理由はわからないけどテストがむずかしくなった人、何事にもやる気が出なくなった人などは、よい睡眠がとれていないかも知れません。「ストップ8」を守って、よい睡眠をとりましょう。

