

# ほけんだより 3月

富士見小

インフルエンザなどの<sup>かんせんしょう</sup>感染症にかからないよう、<sup>ひ つづ てあら</sup>引き続き手洗い・うがいなどで<sup>よぼう</sup>予防をしましょう。また、<sup>かんせんしょう</sup>感染症に<sup>ま</sup>負けない<sup>からだ</sup>体をつくるため、<sup>せいかつ</sup>生活リズムを<sup>ととの</sup>整えることも<sup>いしき</sup>意識しましょう！



保護者の皆さまへ



## 健康手帳について

学校にて健康手帳をお預かりしておりましたが、順次返却をさせていただきます。

お子さまの6年間の発育や健康状態を記録するものとなっておりますので、ランドセルやかばんに入れる、またはご自宅で保管するなどして、なくさないようお願いいたします。

また感染症罹患後、登校をする際には出席停止期間の記載をお願いいたします。

	病名	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘瘡、南米出血熱、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、ポリオ、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体が SARS（サーズ）コロナウイルスであるものに限る。）、鳥インフルエンザ（病原体がインフルエンザウイルス A 属インフルエンザ A ウイルスであつてその血清型が H5N1 であるものに限る。）	治癒するまで
	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）※	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
第二種	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の膨張が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで

	結核	医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	医師において感染のおそれがないと認めるまで
	新型コロナウイルス感染症※	発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎その他の感染症	医師において感染のおそれがないと認めるまで

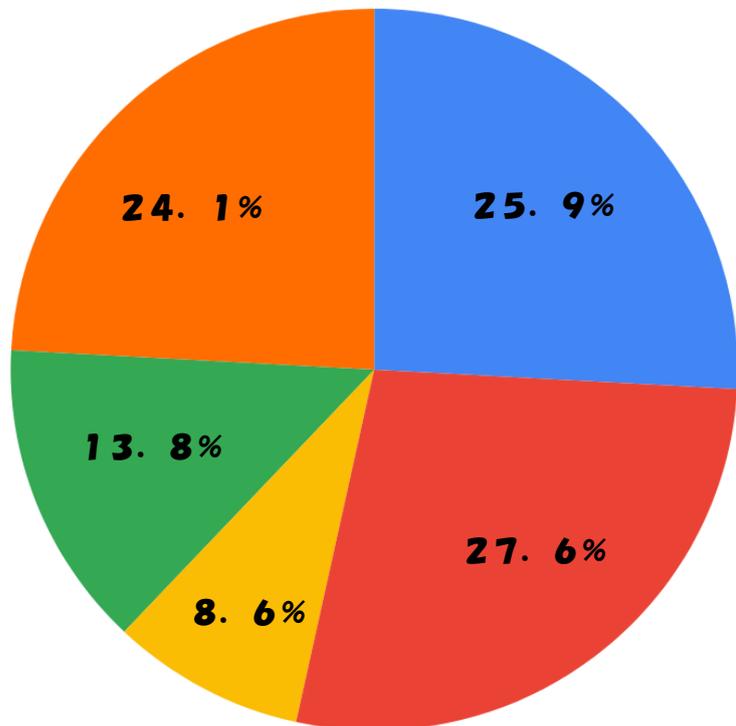
※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しては、医師の指示のもと保護者の方が、病名、出席停止期間、医療機関名等をご記入いただき学校へ提出してください。



れいわ がっこうほけんいいんかい  
**令和7年学校保健委員会**  
 たんまつ しょう かん ほごしゃ けっか  
**デジタル端末の使用に関する保護者アンケート結果**

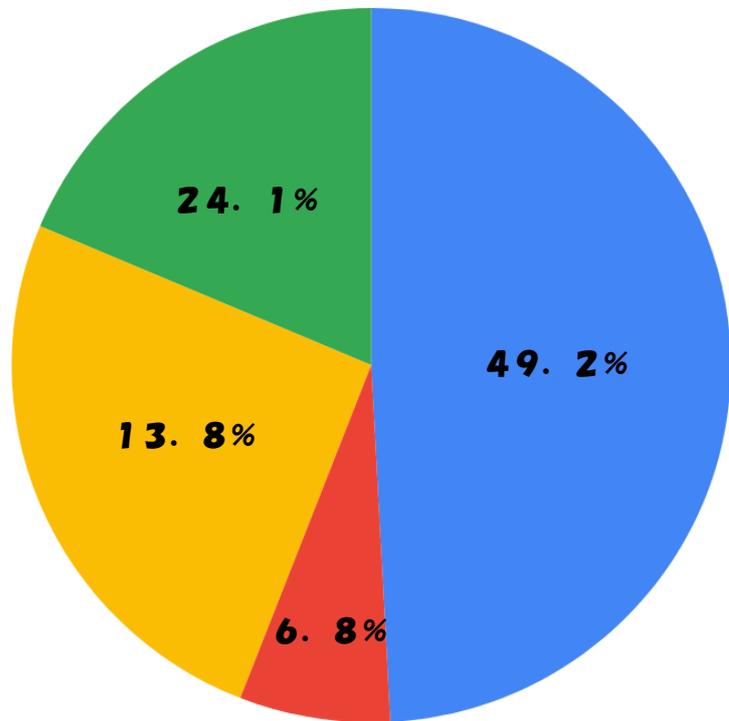
【平日】使用時間の上限に関する家庭内での約束(ルール)は次のうちどれですか？

- 2時間以内
- 1時間以内
- 3時間以内
- ない(子ども自身で時間管理する)
- 上限は決めていない



【休日】使用時間の上限に関する家庭内での約束(ルール)は次のうちどれですか？

- 2時間以内
- 4時間以内
- 上限は決めていない
- ない(子ども自身で時間管理する)



デジタル端末の使用に関する家庭内の約束(ルール)で多かったもの

- アプリ等をダウンロードする際は、保護者の許可を得る
- ゲーム等で課金をしない、または保護者が行う
- 「ながら使用」はしない(例: 食事をしながら、勉強しながら)
- 保護者の目の届くところで使用する
- 悪口などの投稿はしない
- 保護者が内容を確認することを拒まない

健康上の留意点として、注意したり指導したりしている内容で多かったもの

- 画面に眼を近づけすぎないようにする
- 適度な部屋の明るさで使用する
- 続けて長時間使用しない
- 背中が丸くならないようにする
- 体を動かす時間を確保する
- 就寝前に使用しない

やくそく まも こうかてき こえ くふう  
約束(ルール)を守れるようにするために効果的だった声かけや工夫

しやう  
アラームを使用する

しゆくだい べんきやう しやう  
やること(宿題・勉強)をやったあとに使用する

からだ えいきやう べんり こ いっしょ かくにん いっしょ つく  
体への影響と便利さを子どもと一緒に確認し、一緒にルールを作った

からだ えいきやうめん  
体への影響面からもたせていない

きやうりよく  
アンケートのご協力ありがとうございました。

こんご がっこうほけんいいんかい かつどう さんこう  
今後の学校保健委員会の活動の参考にさせていただきます。