

# ほけんだより☆10月

令和5年9月29日  
中央区立日本橋小学校  
校長  
養護教諭

## インフルエンザ「流行注意報」発令中！

9月21日に、東京都は「インフルエンザ流行注意報」を発令し、都民に注意を呼び掛けています。日本橋小学校でもじわじわとインフルエンザをはじめとする感染症の報告が増えています。例年、12月など寒さが本格的になる時期の流行が増え始めますが、コロナ禍を挟み、流行の状況が変化しているようです。新型コロナウイルス感染症の報告も校内でもありますので、併せて御注意ください！



### ★日本橋小学校での感染予防の取組★

#### ①欠席状況の早期確認

クラスの欠席状況を「tetoru」と各クラスで担任が毎朝行う「健康観察」で把握しています。「tetoru」導入後は、早いタイミングで全校の欠席状況を知ることができるようになりました。保護者の皆様におかれましては、入力の御協力ありがとうございます。コメント欄に症状を入力いただくと、他の欠席児童との比較ができ、詳細に状況を把握・判断できます。



#### ②感染状況に合わせたマスクの着用

クラス単位で感染状況に踏まえてマスクの着用や手洗いの奨励を行っています。

#### ③給食配膳時の感染対策

給食配膳時は、全員がマスクを着用しています。給食袋にマスクの御準備を引き続きお願いします。また、全員が手洗いをを行うよう声掛けを徹底しております。

また、予備マスク（2～3枚）をランドセルに入れて登校させてください。（ヒモが切れた時、汚れた時などに替えとして使います。）



#### ④給食喫食時の感染対策

「食べること」に集中し、飛沫感染を防ぐため、「もぐもぐタイム」を実施しています。「いただきます」から10分間です。集中して食事ができるため、おかわりをたくさんできるようになったクラスもあります。もぐもぐタイム中は、放送委員会（日本橋NSC）の放送も楽しめます。

以上の取組は、毎日行っております。感染の拡大が見られる場合には、さらなる感染を防ぐためにやむを得ず「学級（学年）閉鎖」も学校医等と相談し、行うこともあります。今後も、学校生活を途切れることなく送ることができるよう、御家庭でも御支援ください。

## ★インフルエンザなど感染症の予防の基本★

- ①こまめな手洗い、消毒（流水でしっかりと落としましょう。）
- ②着用が効果的な場面（密集・密接・密閉）でのマスクの着用
- ③休養・栄養・水分補給
- ④咳エチケット
- ⑤適度な室内換気・加湿
- ⑥ワクチン接種（かかりつけ医と相談）



手洗いや消毒、マスクなどは菌やウイルスが体内に入ることを予防します。それでも、多少は日常生活で菌やウイルスとの接触は避けられません。そこで、大切になってくるのが、体の「抗体」です。抗体の働きを高めるためには、③休養・栄養・水分補給が欠かせません。ここでも、「早寝・早起き・朝ご飯」や「三食バランス良く食べる」ことが大切になってきます。

インフルエンザのワクチン接種も小児科でまもなくスタートするところが多いです。ワクチン接種で、完全に感染を防げる訳ではありませんが、症状を軽くすることはできます。是非、かかりつけ医と接種について相談を御検討ください。

## 10月 保健行事

日時	行事内容	持ち物・準備
11日（水）午前中	秋季歯科検診（2・3・5年生）	当日は必ず歯磨きをしてから登校してください。
12日（木）午前中	秋季歯科検診（1・4・6年生）	
23日（月）朝	よい歯の表彰式☆	朝礼で表彰します。

☆むし歯のない児童に「お江戸日本橋歯科医師会」から表彰状が贈られます。  
歯科検診実施学年が年度当初の計画から変更となっています。御注意ください。

## ★10月10日は「目の愛護デー」★

スマートフォンやタブレット、ゲーム機器など、現代の生活の中で欠かせないものとなってきました。しかし、子供たちの目はまだ発達過程にあります。画面を近くですっと見ていると遠くが見えづらくなる「近視」になりやすくなります。

そこで、おすすめしたいのが「20ルール」です。

**画面を「20分」見たら、「20フィート」（約6m）離れたところを「20秒」眺める。**

子供たちだけでなく、保護者の皆様も電子機器の画面を見続けることが多いことと思います。お子様だけでなく、保護者の皆様も「目」を大切にしてください。

