



神戸市立狩場台小学校

いよいよ11月は音楽会です。この日のためにたくさん練習してきましたね。おうちの人や地域の方、たくさんの方がみなさんの歌、演奏を楽しみにしています。体調管理をして、元気に本番を迎えられるようにしましょう。かぜ、インフルエンザなども流行してくる季節です。手洗い、うがいもしっかりとしてください。



27日(水) 就学時健康診断 14:00~

来年度、入学してくる子どもたちの検診です

《保護者の方へ》

これまで出席停止となる感染症に罹患した際に原則、登校許可書が必要でしたが、10月15日より対応が変更になりました。

今回の変更点は以下の通りです。

- ①インフルエンザは「インフルエンザによる欠席報告書」を使用します。報告書は保護者が記入します。(記入のための再診は不要です。) ※欠席期間が発症した翌日より4日以内または8日以上になる場合はこの報告書を使用できません。学校からお渡りする登校許可書を医療機関で作成してもらってください。
- ②インフルエンザ以外の感染症(百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風しん・水痘・咽頭結膜熱)はこれまでどおり、「登校許可書」を医療機関に提出し、作成してもらってください。

インフルエンザによる欠席報告書と②の場合に使う登校許可書は本校のホームページから印刷できます。また、学校からお渡することも可能です。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

ぐっすり眠れていますか？

「気分が悪い・しんどい・だるい」と言って保健室に来る人が増えています。話を聞いていると「昨日寝る時間が遅かった」と睡眠不足のようです。音楽会練習で疲れもたまっているので、夜は早くお布団に入るようにしましょう。

☆ぐっすり眠るためのポイント☆



*お風呂にゆっくり入る

お風呂に入った直後は暑くて眠たくなりませんが、徐々に体温が下がってきて、このときに眠たくなってきます。寝る少し前にお風呂に入ることがおすすめです。

*寝る前にテレビやスマートフォンを見ない

テレビやスマホの画面からは明るい光が出ています。その光を見ていると、脳が興奮してしまい、寝付きにくくなります。

この2つ以外にもぐっすり眠るためにできることはたくさんあります。ポイントはリラックスした状態でお布団に入ることです。自分に合った方法を見つけてみてください♪

かぜが流行る季節の前に

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

かぜに負けない元気な体を作るためには「食事・運動・睡眠」が大切です。わかっても実践することはなかなか難しいことです。自分でできることから始めてみましょう。

