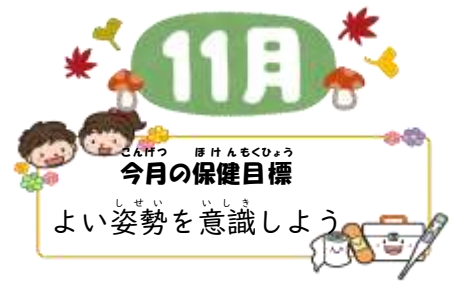


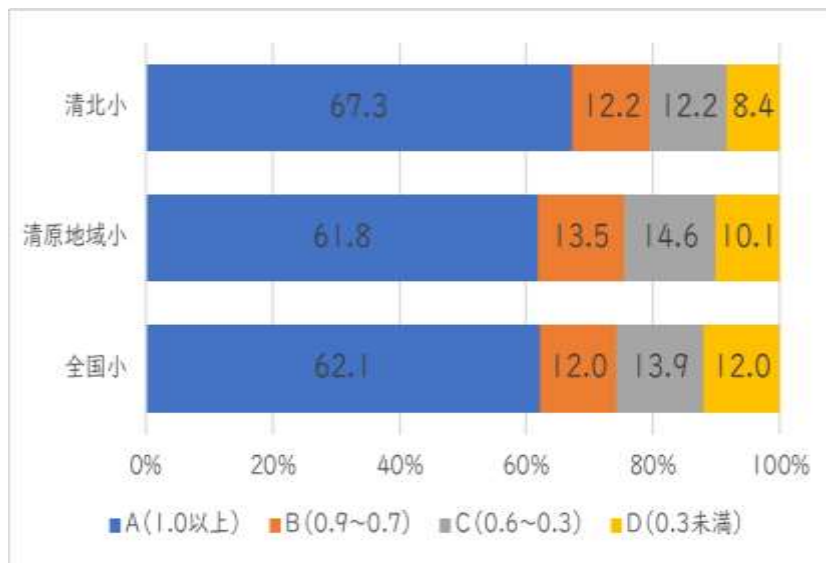
【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより



短い秋が過ぎ、一気に冬の気配です。寒くなると体もグッと丸まり、背中も猫背に…今月の保健目標は「よい姿勢」です！ 毎日の生活でも意識的に背筋を伸ばしたりストレッチをしたりして、よい姿勢を心がけましょう。

清北小と清原地域・全国小学生の視力検査の結果



清原地域・全国と比べて、本校の視力Aの割合は多い結果となりました。しかし本校でも低視力者の割合はどんどん増えています。

ゲームや動画、タブレットなど視力へ影響があるものが欠かせない現代ですが、「外で日の光を浴びること」が視力低下予防につながります。

「正しく適切な使い方」を心がけて、使いましょう。

11月8日の日

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

背筋伸ばして よい姿勢

スクスクウォークお世話になりました。「よい姿勢」を意識した1週間は怎么样了か？

猫背は背中が丸まるだけでなく、お腹が出てしまったり首にも負担がかかったりと、体の色々な場所に影響が出てきます。改めて、よい姿勢を意識して生活していきましょう。



冬本番を前に、いろいろな感染症の流行が心配です。合わせて配付した「インフルエンザ経過報告書」「意見書」「登校届」など、学校が出席停止と判断し、その後登校する際に提出いただく証明書となっております。

以下の感染症にかかった場合はすみやかに学校へご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。

病名		出席停止期間
第1種	エボラ出血熱，クリミア・コンゴ出血熱，重症急性呼吸器症候群，痘そう，南米出血熱，ペスト・マールブルグ病，ラッサ熱，急性灰白髄炎，ジフテリア，鳥インフルエンザ	治癒するまで
第2種	新型コロナウイルス感染症	発症後5日かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで
	インフルエンザ	発熱後5日かつ解熱後2日経過 「インフルエンザ経過報告書」の提出により出席停止を認める
	百日咳	特有のせきが消えるまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療終了まで
	麻疹	
	流行性耳下腺炎	
	風疹	
	水痘	
	咽頭結膜熱	
	結核	
	髄膜炎菌性髄膜炎	
第3種	コレラ 細菌性赤痢 パラチフス 腸チフス 腸管出血性大腸菌感染症 流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	その他感染症 【溶連菌感染症・伝染性紅斑・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑ウイルス性胃腸炎（ノロ ロタ アデノ等）・ヘルパンギーナ・RSウイルス感染症・带状疱疹・突発性発疹】	医療機関を受診し，適切な診断を受ける。 治癒後登校の際は『登園・登校届』を主治医または保護者が記入し，持参する。