

# ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～



令和4年12月23日  
No.8  
新潟市立浜浦小学校  
保健室

## こころも からだも すこやかに よいおとしを!

### ① きそく正しい生活をおくろう。

- ・おきる時間、ねる時間をきめてすごす。
- ・朝、昼、夕とバランスのよい食事をとる。
- ・てきどにうんどうをする。



お話朝会で  
お話しました。

朝はおそくとも8時までにはおきましょう。お正月がすぎたら、「学校モード」の生活時間にもどしていけると、心も体も元気に初登校日をおかえられますよ。

### ② かんせんよぼうをしよう。

ともだちとあそぶときや、おでかけのときは、マスク、手あらいをわすれずに。



特に、室内でもともだちとあそぶ時は注意です。マスクなしのまま大声で会話、換気をせずに長時間すごす、おやつを食べながら話すなどということは、ひかえたほうが安心です。おうちのかたとそうだんしてかんせんよぼうをしましょう。

### ③ けんこうかんさつをしよう。

ぐあいのわるいときは、おうちの人につたえ、おうちで休む。



ぐあいがわるいときはゆっくり休みましょう。1・2月のけんこうかんさつカードをくばりました。初登校日までだいじにもっていてくださいね。

## スクリーンタイムは、楽しく、かしこくすごしましょう。

「クリスマスプレゼントはゲームきなんだ!」「お年玉で新しいゲームをいれる♪」と、楽しい予定がある人もいます。特に、オンラインゲームやSNSは、長くあそんでもらうためのいろいろな工夫がこらされています。冬休み中は、いつもより自由な時間が増えます。

スクリーンタイムが長くなりすぎて、夜ふかしをして、生活リズムがみだれたりしないよう、おうちのかたとスクリーンタイムのルールについてかくにんしましょう。ぜひ、決めたルールをまもって、楽しく、かしこくスクリーンタイムをすごしましょう。





## 感染予防, 感染拡大防止の取組について

日頃より感染予防, 感染拡大防止について御協力いただきありがとうございます。出席停止に関わって変更がありましたので再掲します。なお提出書類は登校ホームページに掲載してありますのでダウンロードをしてお使いください。御自宅で印刷が難しい場合は学校まで取りに来ていただくようお願いいたします。

(令和4年12月22日現在の基準に基いています)

	出席停止期間	提出していただきたい書類
<b>季節性インフルエンザ</b> に感染した時	発症した後5日を経過し, かつ解熱した後2日を経過するまで。	・療養解除届(インフルエンザ用) → 保護者が記入する
<b>新型コロナウイルス感染症</b> に感染した時	有症状の場合は, 発症日から7日間経過し, かつ, 症状軽快後24時間が経過するまで。(発症日から数えて8日目から登校可能) ※ ご心配な場合は県や市の相談窓口にご確認ください。	・療養解除届(新型コロナウイルス感染症用) → 保護者が記入する
<b>季節性インフルエンザ, 新型コロナウイルス感染症以外の感染症</b> に感染した場合	感染症によって出席停止期間が異なります。主治医もしくは学校までご確認ください。	・感染症診断通知書 → 主治医が記入する
<b>濃厚接触者</b> に特定された場合	感染者の発症日または感染者の発症等により住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として, 原則5日間。(6日目から登校可能) ※ 2日目及び3日目に抗原定性検査キット(業事承認されたものに限る)を用いた検査により陰性が確認された場合に自宅待機期間が短縮できます。	<u>特に提出していただく書類はありません。</u> → お子さんの体調やお休みする期間等については, 電話か安心安全メールで御連絡ください。
<b>発熱や咳等の症状がみられる</b> 場合	症状消失まで登校しない。	
<b>同居の家族が発熱や咳等の症状がみられる</b> 場合	症状消失まで登校しない。 ただし, 「感染の疑いやおそれがない」との診断を受けた場合は登校可能。	

## けがで受診した場合は, 保健室までお知らせください。

学校管理下で子どもがけがを負い受診した場合は, スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用でき, かかった医療費が給付されます。担任を通じて保健室までお知らせください。

スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用する場合は, 新潟市教育委員会からの指導により, 保険証を優先して精算することになっています。子ども医療費助成等は利用できませんので御注意ください。ただし, 医療費総額が500点に満たない場合は給付対象になりません。

また, 月締めで学校から教育委員会を経由してスポーツ振興センターに申請手続きを行うために, 給付まで2~3か月程度の時間がかかりますことを御了承ください。



本年も大変お世話になりました。  
御家族の皆様でよき新年をお迎えください。

