



令和5年11月9日  
 岩国市立杭名小学校  
 ほけんだより No.10

# にこにこだより

今週から持久走の練習が始まりました。一生懸命走っているみなさんの姿を見てると、先生も元気をもらえます。これから寒い季節がやってきますが、体力アップのためにも、しっかり体を動かし、かぜなどをひかない強い体づくりをしていきましょう！



## 〈保護者の方へ〉

### 生活リズムチェックカードご協力のお願い



岩国西中学校区では、例年「メディアコントロール」の取組を実施してきました。今年度は、本校独自の「生活リズムチェック」にメディアコントロールを含めて実施します。下記の「生活リズムチェックカード」の作成には、保健・放送委員に協力してもらいました。実施前に配付しますので、お子様と一緒にめあてを決めていただき、お子様の生活リズムの見直しや定着等の機会にさせていただければと思います。

保護者の皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。

### ～やり方・記入例～

**生活リズムチェックカード**

ねん ばん なまえ

※うらめんをさんこうにしてね★ **ステップ①** めあてをかく。ステップ②

めあて	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
(6)時(30)分におきた	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
あさごはんをたべた	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
うんどうをした	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
メディアをつかう時間をまもった(1)時間(30)分まで	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
よいせいですごした	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(20)時(30)分にねた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**★おきる時こく、メディアをつかう時間、ねる時こくを**  
**おうちの人とそうだんして決めましょう。**

◎すいみん時間の目安  
 …1・2年生：10時間30分  
 …3・4年生：10時間  
 …5・6年生：9時間30分

◎メディアをつかう時間の目安  
 …2時間以内（※タブレット学習の時間は入れない。）  
 ※メディア…テレビ・タブレット・ゲーム・パソコン・スマートフォンなど

**★めあてをまもれたらチェックしましょう。**

**ステップ③** 1しゅうかんをふりかえる。ふりかえり

★よかったこと、きづいたこと、これからがんばりたいことなどをかきましょう。

**ステップ④** コメントをもらう。おうちのひとから

★おうちのひとにコメントをもらいましょう。

**ステップ⑤** 11月22日(木)までに学校に出す。

ほけんの先生から

★カードがかえってきたらよみましょう。

## 出席停止報告について



感染症の流行時期を迎えるにあたり、「出席停止の取扱いについて」をお配りします。インフルエンザなどの感染症にかかった場合は、こちらを参考にさせていただきようお願いします。なお、ご不明な点等ございましたら、いつでもお問い合わせください。

◆病院でインフルエンザなどの感染症と診断されたら、**医師に感染症の病名と休養期間(出席停止期間)を必ずご確認の上、学校へ電話連絡をお願いします。**(※証明書等の提出は不要です。)

### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過 かつ 解熱した後2日を経過

(例1) 発症した後2日目に解熱→6日目に登校



(例2) 発症した後4日目に解熱→7日目に登校



### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した後5日を経過 かつ 症状が軽快した後1日を経過

(例1) 発症した後3日目に症状軽快→6日目に登校



(例2) 発症した後5日目に症状軽快→7日目に登校



※熱が下がり、元気で食欲があっても、ウイルスを出していることがあるため、発症日(症状が出た日)の翌日から、短くても5日間はお休みとなります。