

ほけんだより 2月

北新庄小学校
ほけんしつ
R5.2.1
No.10

おうちの人といっしょに読みましょう

2月3日は『節分』、4日は『立春』と少しずつ春が近づいてくる季節になりましたが、外を見てみるとまだまだ雪が降り積もりそうですね。

2月の保健目標 「心の健康について考えよう」

テレビやスマートフォン、ゲームなどを長い時間使うことは、心の健康にも影響することを知っていますか？メディアの長時間使用は、子どものうつ病（心の病気）を増加させるということが研究でわかっています。そこで……

メディアコントロールチャレンジ！ 第2弾

2月18日（土）～2月23日（木・祝）の6日間、今年2回目の「目にやさしい生活チャレンジカード」に挑戦します。「まだ見たいな。やりたいな。」という気持ちをコントロールして、1回目の10月のときよりも難しいレベルに挑戦してほしいと思います。

やりたい気持ちを
がまんできない人は、
もうすでに心がメディアの影響を
うけているのかも……

【おもて】

目にやさしい生活チャレンジカード 第2弾

提出日：2月24日（金）

年 番 名前

おうちの人と、チャレンジするレベルを1つえらんで、目にやさしい生活にとりくみましょう。チャレンジできたら、レベルの数だけ、うらのページの絵に色をぬりましょう。

レベル1（色ぬり1こ）… 食事中はテレビを消す
レベル2（色ぬり2こ）… 寝る時はメディアなし
レベル3（色ぬり3こ）… メディアは1日2時間まで
レベル4（色ぬり4こ）… メディアは1日1時間まで
レベル5（色ぬり5こ）… 1日メディアなし（ニュース・天気予報はOK）

*メディアは、テレビ・ゲーム・スマートフォン・インターネットなどをふくみます。

色ぬりの目標は……30このうち **こ!**（さいしょに決めよう）

日にち	2/18(土)	2/19(日)	2/20(月) おやすみ	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木・祝)	合計
チャレンジできたレベル(1つ)	レベル	レベル	レベル	レベル	レベル	レベル	
色ぬりの数	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

【うら】

年 番 名前

チャレンジできたレベルの数だけ、色をぬりましょう。

スタート!

ゴール!

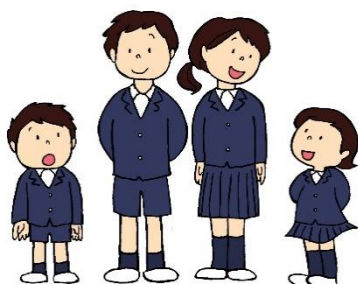
お子さんの記録
お友達に「よくがんばったね」とおもうところや、「これからきをつけよう」とおもうところは、どんなところですか？

おうちの人へ
お子さんが「がんばったところ」や「できたところ」などをたくさん書きたい。

★ ★ がつ はついくそくてい けっか ★ ★
 1月の発育測定の結果



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
だんし 男子	しんちよう 身長(cm)	123.0	128.8	132.9	137.6	140.4	152.1
	がつ 4月からの伸び	6.2	4.5	4.6	3.7	4.8	7.1
	たいじゅう 体重(kg)	25.5	27.9	29.8	30.2	33.2	44.8
	がつ 4月からの増加	2.8	2.9	2.7	1.7	2.9	4.3
じょし 女子	しんちよう 身長(cm)	123.3	126.5	129.0	137.5	147.5	150.9
	がつ 4月からの伸び	4.8	4.6	4.3	4.6	5.3	3.5
	たいじゅう 体重(kg)	26.2	24.4	30.0	33.2	38.7	44.3
	がつ 4月からの増加	2.5	1.9	3.2	2.9	3.3	3.0



いちなん
この一年で、
みんな大きく
せいちょう
成長しました♪



○家庭での体重測定について

2月は学校で体重測定を実施しないため、ご家庭での体重測定をお願いします。
 2月8日(水)に成長の記録を配付しますので、**2月15日(水)まで**に測定した
 体重を記入し、**3学期の欄に押印**して、学校に提出してください。

体重計がない場合は、お知らせください。

★測定時のお願い★

- ① 午前中に測定する。
 - ② 食後すぐの測定は控える。
 - ③ 薄着で測定する。(学校では、体操服の半袖・半ズボン・はだし)
- 学校で測定するときの条件となるべく同じにし、成長の様子をより正確に測定するため
 ですので、ご協力よろしくお願いします。

出席停止期間について

越前市内でも、新型コロナウイルス感染症だけではなくインフルエンザも確認されてきました。感染症は、出席停止期間が定められています。感染された場合は、出席停止や自宅療養の期間を守り、感染拡大防止へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

健康に過ごせますように。。。。



○福井県の状況

インフルエンザ注意報

(令和5年1月25日～)

新型コロナウイルス「福井県感染拡大警報」

(令和4年12月22日～令和5年2月28日)

・インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発症日							
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱					
出席停止						登校可能	
				解熱			
出席停止							登校可能


















・解熱した日によって、出席停止期間が変わってきます。

・新型コロナウイルス感染症（参考：福井県ホームページ）

【有症状者】










発症後 7 日経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過するまで

※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。

発症日									
0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目
					症状 軽快				
出席停止								登校可能	
							症状 軽快		
出席停止									登校可能

【無症状者】

検体採取日から 7 日間を経過するまで

検査日									
0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	
									
出席停止								登校可能	

- ・ 5 日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、5 日間経過後（6 日目）に療養の解除を可能とします。
- ・ 途中で症状が出てきた場合は、症状が出てきた日を 0 日として 7 日間療養していただく必要があります。

【濃厚接触者】

感染者との最終接触日から 5 日間

※原則として、同居家族の方は濃厚接触者になります。

最終 接触日							
0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
							
出席停止						登校可能 ※健康観察	