



本日「わたしの健康カード」(黄色)を配付します

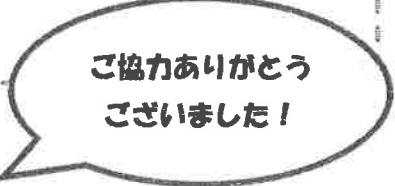


- *10月の身長・体重・肥満度・視力(対象者のみ)を確認されましたら、表紙にハンコ又はサインをし、11月1日(金)までに提出してください。*4月の肥満度は、一学期末に配布した「健康診断結果のお知らせ」に記載されています。
- *視力検査の結果、B以下のお子さんには、10月11日付で眼科受診のお知らせを出しています。視力の低下は、近視だけでなく、まれにですが視神経の病気の可能性もあります。眼科での精密検査をお勧めいたします。
- *1,2年生には成長曲線、3年生以上には、身長と体重ののびを記入する欄があります。よろしかったら、親子で一緒に作業して、お子さんの成長を確認してくださいね。

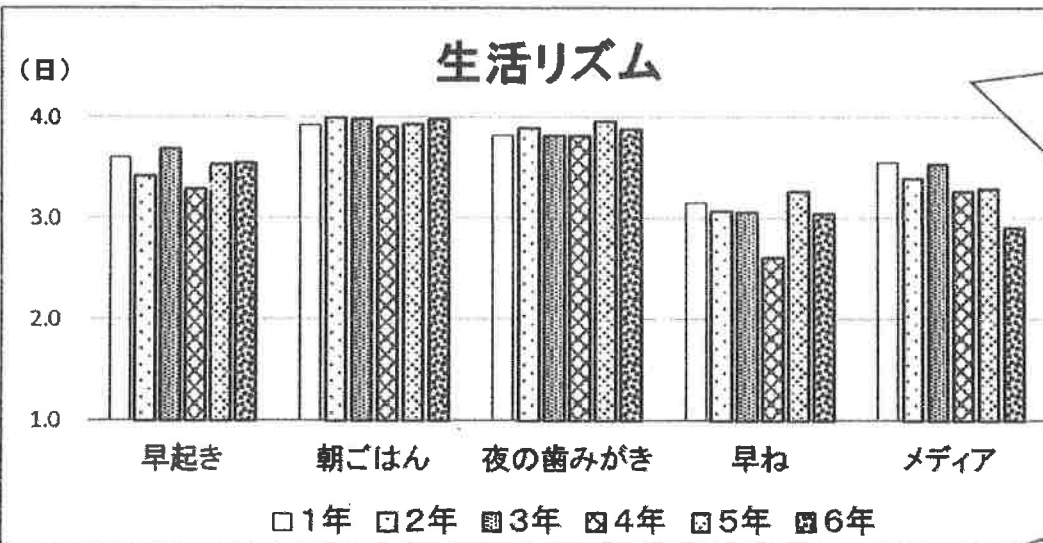
今年も予防の季節がきましたよ~

今年はインフルエンザの流行時期が全国的に早まっているそうです。三小や十和田市の小中学校ではまだ発生していません。青森県全体ではまだ人数は多くありませんが、上北地方でも少しずつ増えています。

昨年度の三小は、インフルエンザの大流行には至らず、学級閉鎖等の措置はとらずに過ごせました。児童の皆さんと保護者の方の予防意識が高かったおかげです。同時期に、感染性胃腸炎や溶連菌感染症も流行します。今年も学校とご家庭が一緒になって、すべての感染症を予防しましょう!



生活リズム調べの結果をお知らせします

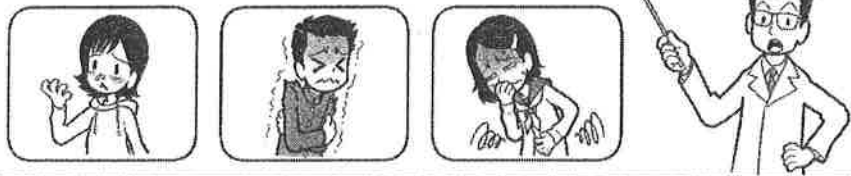


全体的に、早ねの数値が低いです。高学年になると、メディアルールが守られていないようです。部活や習い事で忙しい子もいると思いますが、少しでも長く睡眠時間を確保できるように生活リズムを作ってほしいなあと思っています。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せきくしゃみ	鼻みず鼻づまり	のどの痛み	関節など体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気嘔吐	下痢
一般的なかぜ		37~38℃	○	○	○	-	○	-	-	-
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	◎	◎	-	-	-
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎		△	-	-	-	-	-	◎	◎	◎

*なおよその目安です。重症や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。

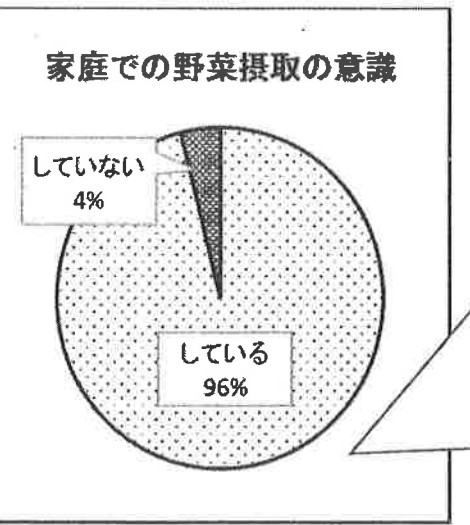
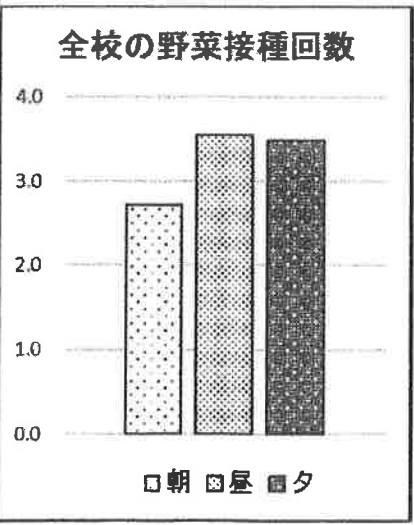


インフルエンザ流行する前に予防接種を



インフルエンザの予防接種は効果が出るまでに2週間程度かかります。接種を考えている場合は、計画的に!

インフルエンザは出席停止となります。
期間: 発病後5日間かつ解熱後2日間



午前中に保健室で体調不良を訴える子は、朝食でパンやご飯の主食は食べていても、みそ汁やスープなどの汁物をまったくとっていないことが多いです。これからますます寒くなりますので、朝食に野菜が入ったみそ汁を飲むのがオススメです。野菜がとれるし、体も温まってかぜ予防になりますよ!