

たんぽぽ

No. 7

三本木小学校 保健室



身体測定・視力検査のお知らせ

1～3年	10月4日(月)	<視力>春の視力検査の結果、B以下で受診がまだの人
4～6年	10月6日(水)	

<服装と持ち物>

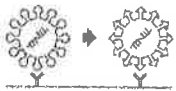
- ・半そで・短パン(三つ折でなくてもよい)
- ・メガネを持っている人は忘れずに。
- ・ポニーテールやお団子にはしない。



～色覚検査について～

色覚検査の希望を受け付けます。希望される方は、連絡帳でお知らせください。

昨年度まで、1年生全員に希望調査を配付していましたが、読み間違えが多いため、今年度入学生より対象を4年時に引き上げます。



新型コロナウイルス感染症最新情報

テレビ番組にも出演されている岡田晴恵先生の講義からご紹介します。



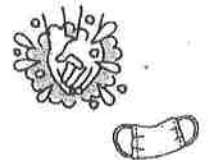
現在、国内のウイルスはデルタ株が90%を占めます。従来株との比較を下表に示しました。

	デルタ株	従来株
感染力	1人→5～9人	2～3人
感染経路	飛沫感染・接触感染 空気感染(エアロゾル)	飛沫感染 接触感染
潜伏期間	1～14日、多くは3日	多くは5日
ウイルス量	体内のウイルス量は従来型の1000～1200倍、体外への排出量も非常に多い	

従来、子どもはコロナウイルスの受容体が少なく細胞に侵入しづらいため、感染しにくいとされてきました。しかし、デルタ株は、それを上回るウイルス量のため、非常に感染力が強くなっています。

【感染を予防するためには】

- ☆窓を開けっ放しにし、空気を入れ替える。
※2方向空けられないときは、扇風機を部屋の奥から窓に向け空気を押し出す。
- ☆手洗い。
- ☆マスクは鼻までしっかり覆う。



岡田先生の著書「新型コロナ 自宅療養完全マニュアル」には、備蓄品リストなど参考になる情報が掲載されています。9/30(木)までネットで無料公開されていますので、興味のある方は検索してみてください。公開URL <https://bit.ly/3rSlmSu>

本校では、家庭における毎朝の検温と健康観察、風邪症状のある人は登校を控えることとお願いしています。引き続きご協力をお願いします。

第2回 スマホ・ゲーム依存について

保護者ができる **スマホ・ゲーム障害対策** ICT教育への対応

☆脳への悪影響を減らす対応策は、タブレットとスマホの違いを理解し、スマホは避けること。

参考事例 現在のベネッセの「しまじろう」「進研ゼミ」のタブレットは学習ソフト以外全く使用できないように設定されている。※数年前は違ったようです。

- ・タブレットは容器。あるといろいろ入れたいくなるので無いのがベスト。キモは中身と時間制限。
- ・家庭で用意する場合も、持たせるのを最大限遅らせて、危険なSNS、ゲーム、YouTubeなどを抜き、教材アプリだけの状態にして使わせる。
- ・タブレット以上に依存性強い個人用スマホは不要。



ほけんだよりにご注意
見をお寄せください。

家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 10月

年 組 番 氏名

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
2. このカードは、提出を求められることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。
 ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。
 ※発熱・咳・だるさ等の症状がある場合は、電話相談のうえ、かかりつけ医を受診してください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
10/1	金			
10/2	土			
10/3	日			
10/4	月			
10/5	火			
10/6	水			
10/7	木			
10/8	金			
10/9	土			
10/10	日			
10/11	月			
10/12	火			
10/13	水			
10/14	木			
10/15	金			
10/16	土			
10/17	日			
10/18	月			
10/19	火			
10/20	水			
10/21	木			
10/22	金			
10/23	土			
10/24	日			
10/25	月			
10/26	火			
10/27	水			
10/28	木			
10/29	金			
10/30	土			
10/31	日			