



少しずつ木々も色づき、秋の深まりを感じるようになりました。例年になく昼間が暑い日が続いていますが、朝晩は冷え込む日が多くなり、体調管理に気を遣う時期でもあります。今年は、全国的に夏からインフルエンザの流行が始まっていますが、市内でも学級閉鎖の学校が相次いでいます。北川根小では、今のところ大きな流行は見られず、無事に150周年記念式典で、児童が素晴らしい発表をすることができました。ご家庭のご協力のおかげと感謝いたします。学校においても引き続き、換気や手洗い・うがい等、感染対策に留意してまいりますので、ご家庭においても、朝の健康観察をはじめ、感染症の予防対策にご協力をお願いいたします。

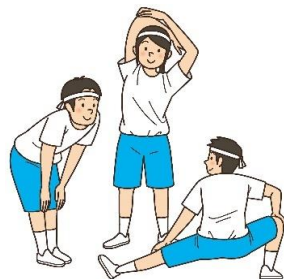


～持久走大会にむけて～

11月29日の持久走大会にむけて、持久走の練習が始まりました。持久走は心臓や肺、筋肉がきたえられ、さらに、「がんばる心」もきたえられます。突然の事故を防ぐために、健康管理に気をつけながら、元気に楽しく体をきたえることができるよう、ご家庭のご協力をお願いいたします。

安全に走るために気をつけること

- 朝食をかならず食べて走る。
- 毎朝、感染症対策と併せて、安全に持久走を行うためにも健康観察をお願いします。
 - のどや頭は痛くありませんか
 - かぜ症状はないですか
 - 熱はないですか
 - からだのだるさや寒気はないですか
 - 寝不足はしていませんか
 - 顔色は悪くないですか
 - 朝食は食べましたか。食欲はありますか
 - 下痢はしていませんか
- 走ったあとは、汗をよくふき、手洗い・うがいをします。汗拭きタオルを持たせてください。



◆朝食は大事です！◆

マラソン選手は試合の数日前から、ごはんやめん類などの穀物中心の食事をします。それは、筋肉のエネルギー源となるグリコーゲンを蓄えてスタミナ切れを防ぐためなのですが、もうひとつ大切な理由があります。**穀物などの糖質の多い食事は、長時間の運動中の突然の心臓病などの事故防止に役立つ**からなのです。本校においては、時々、体育の時間に気持ちが悪くなり顔面蒼白で来室する児童がいます（特に3・4時間目）。熱は無く、他に痛みがあるところもなく、様子を聞くと、朝食を食べていないか寝坊して少ししか食べていないと言います。朝エネルギー源を食べていないことで、運動してエネルギーが無くなってしまい、軽い低血糖状態と考えられ、保健室で休養し給食を食べると元気になります。朝食抜きで運動をすることは、成長期の子どもには特に体に負担になります。**朝食をかならず食べて走ることができるようお願いいたします。**

インフルエンザの出席停止について

今年は、全国でインフルエンザが流行しています。インフルエンザと診断されたら、学校に連絡をお願いします。蔓延防止のため、学校は下記の期間出席停止になりますので、ご確認ください。

＜インフルエンザの出席停止期間＞

インフルエンザの出席停止期間は、
「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
最短でも発症してから5日間は出席停止となります。

	発症日 0日目	発症後					発症後5日を経過			
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例1	発症後2日目に解熱した	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	発症後5日目 出席停止	登校可能○ →		
例2	発症後5日目に解熱した	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能○

* 発症日は0日目と数えます。発症日並びに登校再開の目安については、病院受診時に医師に相談・確認してください。

親子はみがき教室が行われました！

10月18日、学校歯科医の赤津先生をお迎えして、1年生親子の歯みがき教室を行いました。

今回の歯みがき教室は、第1回学校保健委員会と家庭教育学級を兼ねて行いましたので、学校保健委員の方にも参加していただきました。1年生の児童は、保護者と一緒に歯みがきがとても楽しそうに笑顔がたくさん見られました。

保護者の方からは、

- ・親子で歯みがきの大切さを考える機会になった
- ・歯ブラシの歯への正しい当て方がよくわかった
- ・磨き残しや見落としがちな部分が分かってよかった

などの感想をいただきました。

参加して下さった保護者のみなさま、ありがとうございました。

