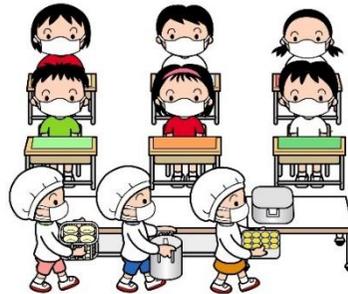


★健康観察フォーム入力や基本的な感染対策をお願いします。

新型コロナウイルスの感染者や濃厚接触者の報告はまだあります。症状が出る2日前から感染するため、感染拡大防止には、普段から一人一人の感染対策が重要です。学校では繰り返し指導をしていますが、児童が学校や地域で自ら感染対策をとれるようご家庭でもお話しください。

手洗いや手指消毒をこまめにしますので、ハンカチは2枚あると安心です。また、マスクのサイズがあっているか正しく着用できているかご確認ください。さらに換気のため、寒暖で調節できる服装にしてください。

屋外や運動時などマスクを外したら近距離での会話を控え、会話が必要な時にはマスクをします。給食時は、準備が始まったら、静かに座って待ちます。給食は黙食です。片付け後も手洗いや消毒をしています。



休日も含め、毎日の健康観察や、健康観察フォームへの入力をお願いします。発熱・嘔吐・下痢・頭痛・咳・のどの痛みなど、かぜ症状があれば登校を控え、受診をお願いします。特に、児童や同居のご家族に発熱があった場合、すぐに熱が下がっても登校せず、かかりつけ医や杉並区の受診相談センターに事前に連絡をして受診や検査をお願いします。新型コロナウイルス以外の感染症の場合もあります。検査が陰性でも、症状が続く場合は再受診をお勧めします。

インフルエンザ 感染者	発症の翌日から5日、かつ解熱の翌日から2日経過するまで出席停止 ※登校届が必要です。桃三小のホームページの「各種様式」にあります。
新型コロナウイルス 感染者	発症の翌日から7日、かつ症状軽快後24時間経過するまで出席停止 ※10日間は症状に注意し、感染リスクの高い活動は控えてください。
新型コロナウイルス 濃厚接触者	感染者の最終接触日の翌日から5日出席停止（症状なければ）。 ※同居の場合は、感染者の療養期間終了まで感染対策をとり、児童や他の家族に少しでも症状あれば登校せず、受診や検査をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症については、杉並保健所のホームページもご確認ください。

★ゲーム・動画視聴・SNS等、ネット依存に注意

お子さんは、ゲームや動画視聴、SNSなど、やりすぎてしまうことはありませんか。決めた時間よりも長くやってしまう。学習や睡眠など、他の影響が出てきてもやめられない。ネットの使用について家族にうそをついてしまう。小学生でも心配な状況があります。

「独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター」のホームページでは、ネット依存の情報が見られ、スクリーニングテストもできます。

スマホなどの画面を近距離で見続けることで、目の疲れや内斜視、肩こりがおきたり、夜遅くに使用すると寝つきが悪くなったりするなど、健康への影響も心配です。時間を決める・遠くを見て目を休める・明るい部屋で使用する、姿勢などにも注意が必要です。

ネット依存を防ぐには、ネットの使用以外の楽しみや夢中になれるものを作ることが大切です。ゲームやネットの使用を0にできなくても、他の楽しみが増えれば、使用時間は減らせます。

ぜひご家族でネット使用以外の楽しみを作ることをお勧めします。外遊び・運動・料理・工作・音楽・読書・園芸、お手伝いでも、親子で一緒に楽しく取り組むことで、対話が増え、認めたり褒めたりする機会も増え、心の健康にもつながります。

心も体も健康に気持ちよく過ごすために、食事・運動・休養・睡眠などの健康な生活習慣が大切です。心配なことがありましたら、保健室やスクールカウンセラーなどにご相談ください。



★色覚検査（2年生希望者）をしました。色覚への配慮を。

杉並区では、色覚検査の結果1つ以上の誤答がある場合には通知しています。保護者の希望で郵送または来校で結果をお渡ししています。すべて正答した場合のお知らせはありません。学校の検査はスクリーニング検査ですので、詳しい検査を希望する場合は、眼科医を受診しご相談ください。杉並区立学校では中学校2年生でも希望者に色覚検査をしています。

元々、色の見え方に特性があり、色の種類によって少し見分けにくいという人は、男子の約4～5%、女子の約0.2%の割合で見られるといわれており、個性の一つともいわれます。

見え方の特性にもよりますが、ピンクと水色と灰色、赤と緑と茶色、青と紫など、区別しにくい色の組み合わせもあるようです。「学校保健ポータルサイト 色覚」、「カラーユニバーサルデザイン」等でWEB検索すると、色覚の資料が見られます。

学校では検査の有無にかかわらず、色覚の配慮が必要な人がいると考え、色の違いだけの指示を出さないよう配慮しています。何か心配なことがありましたらご相談ください。