



令和6年2月1日  
清瀬市立清明小学校  
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

1月は6年生でインフルエンザA型による学級閉鎖がありました。その後もインフルエンザA型や、新型コロナウイルス感染症が学年を問わず発生しています。またはやり目（流行性角結膜炎）も発生しています。市内ではインフルエンザB型も発生しているそうです。今シーズン一度インフルエンザに罹った人も、別の型のインフルエンザにかかることがあります。冬はかぜなど感染症が流行しやすい季節ですので、ご家庭でお子さんの健康観察をしていただき、体調の悪いときには無理せずに休養していただくことをおすすめします。

**インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間**

○インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ熱が下がった後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校 OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校 OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校 OK

○新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ\*症状が軽快した後1日を経過するまで

\*症状が軽快とは熱が下がり、咳やのどの痛みなどが軽減することです。

新型コロナウイルスに感染した場合は10日間を経過するまでは、ウイルス排出の可能性あることから、不織布マスクを着用したり、高齢者などハイリスク者と接触を控えたりようすすめられています。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかった後は、元気になって登校できるようになった時に、「登校届」をご提出ください。用紙は学校のHPから印刷してご利用ください。

児童のみなさんへ

冬休みに引き続き、1月も生活リズム点検に取り組みました。「がんばったこと・これからがんばろうとおもうこと」にゲームやスマホ・タブレットの使い方について、家の人から注意されたり、あらためてルールを見直したりしたと書いてくれている人がいました。また、なかなか決めた時間を守って使うこと難しかったと、書いてくれている人もいました。

一度ゲームを始めたり、スマホを見始めたりすると時間を忘れて使ってしまう人は多いと思います。しかし、ゲーム機などのメディア機器の使い過ぎは、目の疲れによる頭痛や肩こり・運動不足や睡眠不足の原因となり、依存症を引き起こすこともあります。

ちなみに・・・SNS清明ルールでは「夜8時以降はスマホ、携帯電話、携帯ゲーム機、携帯音楽プレーヤーを使いません。」となっています。

メディア機器を使う時間を守る作戦を一緒に考えてみましょう。

**作戦①** アラームを使う。

メディア機器を使う前にアラームをセットして、アラームが鳴ったらおしまいにする。



**作戦②** 友達と協力する。

「8時以降はラインやメールはしないようにしましょう。」「8時以降はお互いゲームをやめよう。」と、友達同士で約束する。

**作戦③** メディア機器を自分の目の届かないところにおく。

目の前にあるとつい使ってしまう人は、見えないところにおくのはどうですか？家の人に預かってもらうのもいいかもしれません。

**作戦④** オリジナル

オリジナルの作戦を考えてみましょう。作戦①～③の中から選んで組み合わせてもいいです。



自分にできそうな作戦はありましたか？ぜひ試してみてください！また、ここに載っていない、自分のオリジナルの作戦を思いついた人はぜひ教えてください。