

# ほけんだより 5月

横浜市立新石川小学校 保健室



新学期がスタートして、1か月がたちました。この時期は新しい生活に少しずつ慣れ、4月中の緊張による心身の疲れをととても感じやすい時期です。体調がすぐれないときは無理をせずしっかり休みを取り、自分の体に十分気を配りましょう。また、生活リズムや体の調子を整えてたくさんのことをチャレンジしていきましょう。



## 朝の健康チェックをしてみましょう!



- 朝、気持ちよく起きられましたか?
- 体の調子はどうですか? (熱がある、だるい、頭痛、腹痛などありませんか?)
- 朝ごはんをおいしく食べることができましたか?
- こころも元気いっぱいかな?

あなたの心と体は、1日を元気に過ごすための準備ができていますか?

1日を笑顔で過ごすことができるように、ぜひ、おうちの人と毎朝健康チェックをしてくださいね。

## 5月の保健行事

健康診断はつづいています



日にち	曜日	行事予定	対象学年
16	火	聴力検査	1年生
17	水	聴力検査	5年生
18	木	歯科検診	全校
22	月	聴力検査 尿検査キット配布	2年生 全校
24	水	聴力検査 尿検査提出日	3年生 全校
25	木	内科検診	1・2・3年生
31	水	耳鼻科検診	1・4年生、希望者
6/9	金	尿検査二次	未提出者 二次検査対象児童

## 保護者のみなさまへ

ご協力いただくことがたくさんありますが、今後ともよろしくお願いいたします。

### ○健康診断後の「受診のおすすめ」について

健康診断で気になるところがある場合には、「受診のおすすめ」をお渡しします。

学校の健康診断は、診断名をつけるものではなく、スクリーニング（ふるい分け）です。そのため、医療機関の整った環境での診断と異なることがあります。より丁寧に診ていただくために受診をおすすめしています。

早めの受診で今後の学校生活がより過ごしやすくなります。

ご協力をお願いいたします。

※すでにかかりつけの医療機関で受診されているなどありましたら、

その旨を記入して提出ください。



### ○タオル・ハンカチの持参について

1日に何回も手を洗います。ハンカチを忘れないようにお願いします。また、暑くなってきましたので、汗拭きのタオルもあるとよいかもしれません。

### ○マスクについて

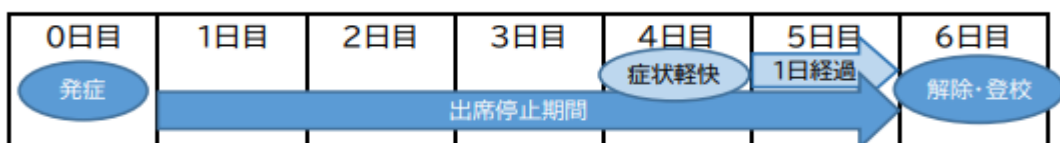
マスクは個人の判断でつけることになりました。まだ、マスクをしている人が多い現状ですが、暑くなってきましたので熱中症予防の観点からマスクを外しての活動を指導する場合もあります。また、マスクの着用は個人の判断で行いますが、体調がすぐれないときや咳やくしゃみなどが出ている時はマスクをつけることも必要になります。

## <5月8日からの新型コロナウイルス感染症の対応について>

### 本人の陽性が判明した場合

「出席停止」になります。

療養機関：発症日を0日として5日経過し、かつ症状軽快後1日経過した場合には、最短で6日目から登校



### 濃厚接触者

濃厚接触者の扱いはなくなりました。

### ワクチン接種後の発熱や本人に風邪症状がみられる場合

欠席する場合は、欠席扱いとなります。

### 体調不良時（新型コロナに関わる）の欠席

感染症の疑いの場合は欠席にならない場合もありましたが、今後は原則欠席扱いとなります。

日常生活でのいろいろな制限はなくなりますが、感染症予防は規則正しい生活やバランスの良い食事、そして手洗い・うがいなどが基本になります。体調がすぐれないときは、無理せず登校をひかえて休養することも必要です。ご家庭でも感染症対策にご協力をお願いいたします。