

5月 保健だより

第 2 号
令和5年5月1日
古河第一小学校 保健室
家族の人とよんでね。

新学期がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？
「五月病」という言葉もありますが、新しい環境の中で、気がつかないうちに疲れがたまってくる時期です。また、運動会の練習も始まります。お風呂にゆっくりつかったり、早めに寝るなど、疲れをためないように休息を取るようにしましょう。しっかり休むことで、免疫力も上がり、感染症の予防にもなります。



健康診断が続いています 5月の予定

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
5月18日(木)	内科検診 (全学年) 9:00~	体育着を持ってくる。 体を清潔にしておく。
5月19日(金)	尿検査 未提出者	1次検査で配付された容器に尿を入れて提出しましょう。
5月31日(水)	歯科検診 (1~3年) 9:00~	朝しっかり歯をみがいてくる。

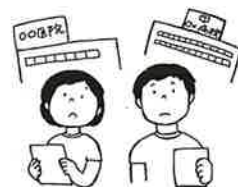
保護者の方へ

健康診断 結果のおしらせについて

- ☆健康診断の結果は、健康手帳に記入して6月下旬に配付予定です。
- ☆健康診断の結果から、医療機関の受診をおすすめする場合があります。
各検診が終わり次第、お子さんに「受診勧告のお知らせ」を配付します。

「受診勧告のお知らせ」を受け取ったら…

- ①医療機関を受診する前に、担任へ「医療機関を受診します」と申し出て、健康手帳を受け取ってください。
※普段はランドセルに入れて保管しますが、結果記入のため、健康手帳を学校で一時お預かりしている場合があります。
- ②医療機関を受診する際、健康手帳を持参し、医師に該当のページに記入してもらいます。
- ③受診が済んだら、担任までご提出ください。



健康手帳は、検診や受診の結果を記入し、お子さんの健康状態を記録する大切なものです。
ぜひ活用していただき、紛失することのないようよろしくお願いいたします。

運動会の練習が はじ 始まります！ 元気に運動会に参加するには



準備運動をしっかりとしよう



こまめに水分をとろう



足に合った靴をはこう



爪を短く切ろう



早く寝てしっかり休もう



具合が悪いときはすぐに休もう

新型コロナウイルス感染症が、「5類」に移行します。

- 5月8日より、学校の対応が次のように変わります。
- ①感染した人の出席停止の期間が変わります。
「発症から5日間を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで」
 - ②濃厚接触者は特定されません。
家族がコロナに感染しても、登校が可能になります。
 - ③感染不安による欠席は、出席停止の扱いにはなりません。
(お子さんに基礎疾患があるなど特別な理由がある場合は、担任までご相談ください。)



「5類」ってなに??
感染症といわれる病気は、世界中にとっても多く存在します。それらは、感染のしやすさや重症のなりやすさによって、1~5類までの、5つのグループに分けられています。
「5類」の他の感染症には、インフルエンザやノロウイルス、水ぼうそうなどがあります。

はやね・はやおき・あさごはん 一小げんき クイズ ①

もんだい 小学生に必要な睡眠時間はいくつくらいでしょうか？

- ①6~7時間 ②9~10時間 ③12~13時間

こたえはうらがわ



健康に関するクイズを毎月だ出していきよ。なんもんせいでんかな？

一いげんきクイズのこたえ

②9～10 時間



しょうがくせい ひつよう すいみんじかんは、1～3ねんせい で 10じかん、4～6ねんせい で 9じかんめやすとされています。もちろん、これ以上ながくてもよいです。十分に睡眠ができるように、おきる時間からほんたいに数えて、よるなんじにねたほうがいいのかかんがえてみましょう。ちなみに、生まれてすぐのあかちゃんは1にち に 18じかんくらいねます。からだ せいちょう のためには、睡眠が大切なのですね。