



宇都宮市立石井小学校  
保健室

新学年になって1ヵ月。みんな少しずつ新しい環境に慣れてきている様子ですが、疲れも溜まってきているようで、先月下旬から体調不良によるお休みが若干増えています。

日中と朝・夕の寒暖差も大きいので、体調を崩しやすい季節でもあります。疲れた心と体の回復には、平日も休日も同じような生活リズムで過ごし、睡眠をしっかりとることが効果的です。運動会の練習も始まりますので、朝ごはんと睡眠時間の確保など、引き続きお子様の健康管理にご協力をお願いいたします。



## 5月の保健目標 からだや身の回りをきれいにしよう

### 健康診断スケジュール

|         |         |                  |
|---------|---------|------------------|
| 5/ 8(月) | 耳鼻科健診   | 2・5年生            |
| 5/ 9(火) | 耳鼻科健診   | 1・6年生            |
| 5/10(水) | 内科健診    | ジャンプ・1年生・3・3・3・4 |
| 5/12(金) | 耳鼻科健診   | 3・4年生            |
| 5/17(水) | 歯科健診    | ジャンプ・2・4・6年生     |
| 5/18(木) | 眼科健診    | 全学年              |
| 5/19(金) | 尿検査一次   | 全学年              |
| 5/23(火) | 心電図検査   | 1・4年生            |
| 5/31(水) | 尿検査一次再検 | 該当者              |
| 6/ 1(木) | 内科健診    | 6年生・4・1・4・2      |



が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

#### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



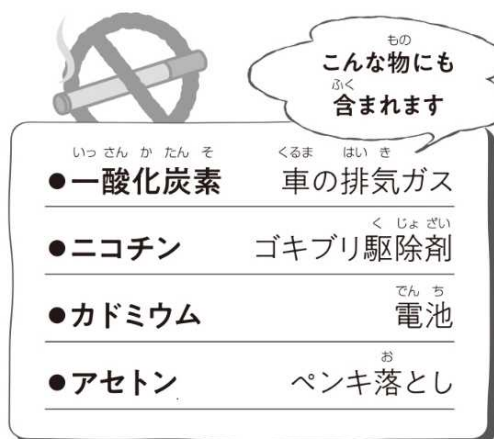
## 新型コロナウイルス感染症について

学校保健安全法施行規則の一部が改正されましたので、令和5年5月8日以降の学校における新型コロナウイルス感染症に関する対応についてお知らせします。

| 変わらないこと                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 変わること                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>◇家庭との連携による健康観察。</p> <p>学校や家庭では児童の健康状態を把握し、発熱や咽頭痛等普段と異なる症状がある場合には、無理をせず自宅で休養させる。</p> <p>◇適切な換気の確保。</p> <p>◇手洗い等の手指衛生や咳エチケットの励行。</p> <p>◇マスク着用は個人の選択を尊重する。</p> <p>◇地域や学校において感染が流行している場合は、マスク着用を促し、「感染リスクが比較的高い学習活動」の実施の際は、近距離や大声での会話を控えるなどの対策を講じる。</p> <p>◇臨時休業措置の対応は、学校と宇都宮市教育委員会が相談の上、同一学級に複数児童の感染が判明した場合や、感染者が判明し複数の未診断の風邪症状を有する児童がいる場合に、感染者の最終登校日の翌日から2～5日程度を目安として、短縮や延長を判断する。</p> | <p>○さくら連絡網による毎朝の検温結果の報告は不要。</p> <p>○発熱や咽頭痛などのかぜ症状がみられ、新型コロナウイルス感染症の疑いにより欠席であった場合の出席停止等の扱いは、今後は欠席扱いとなる。</p> <p>○新型コロナウイルス感染症への感染が確認された児童に対する出席停止の期間は、「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快して1日を経過するまで」を基準とする。</p> <p>○「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」とは、発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算する。</p> <p>○出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、感染した児童等に対してマスクの着用を推奨する。</p> <p>○濃厚接触者の特定は行われないこととなったことから、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とする必要はない。</p> |



タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。  
例えば次のようなものです。



子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸われる”のです。

タバコを吸うことで失うものは...

運動能力

集中力・考える力

肌のツヤ

白くて健康な歯

5月31日は世界禁煙デー。

タバコの煙から子どもを守ることも、大人の大事な役目です。

