

【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだよ!



ゴールデンウィークが終わり、もうすぐ3週間のお弁当の日々が始まります。学校給食は栄養バランスをよく考えられた給食になっています。お弁当でも好きなもの「だけ」にならないよう、バランスよく食べて元気な体をつくっていきましょう!

暑い日も増えていきます。しっかり食べてよく休み、元気に体を動かしましょう。

しっかり眠り、よく食べて、元気に体を動かそう

「眠ること」「食えること」「運動すること」は、健康な体をつくるために欠かせません。そして、勉強をするためにも、これらの土台がとても大切になってきます。

特に、「眠ること」が子どもの成長には欠かせません。毎朝「おはよう」とスッキリ起きられているかがポイントです。すっきり起きられない人は、いつもより30分~1時間程度早く眠りましょう。(午前中から眠そうな子もいて心配になります。)

①早めにお風呂に入る



②寝る30分前までに

メディア機器を消す



③本を読む

(マンガは目がさえちゃうかも)



ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう

外から帰った後、トイレの後、給食の前など、学校では手を洗うことが多いです。毎日わすれずハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう。

ポケットがないときは、ポシェットもいいですね!



爪切り わすれずに!

「毎週金曜日は爪を切るんだよ!」と言っていた児童に感心しました。爪が伸びていると自分のケガはもちろん、お友達にもケガさせてしまう可能性がありますからね。

スクスクとは?!

清原北小では、「保健」「栄養」「体育」が協力して健康指導を行う【スクスク】という取り組みがあります。今年度保健の取り組みとして【メディア機器との付き合い方】や【歯の健康】について取り組んでいきます。清原地域学校園の小・中学校でも実態把握や保健指導を考えています。

児童のメディア依存や、それに関連した視力低下など、多くの課題がみられます。

ご家庭でも、生活を見直す機会にしていただきたいと思っております。



出席停止の期間について

出席停止期間は以下のようになります。詳しくは学校から出されたお手紙をご確認ください。

病名		出席停止期間
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、重症急性呼吸器症候群、痘そ う、南米出血熱、バスト・マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、 シフテリア、鳥インフルエンザ	治癒するまで
第2種	新型コロナウイルス感染症	発症後5日かつ症状が軽快後1日経過
	インフルエンザ	発熱後5日かつ解熱後2日経過 ※インフルエンザ経過報告書を提出
	百日咳	治癒後、医療機関が出す「意見書」に記入し提出する。
	麻疹	
	流行性耳下腺炎	
	風疹	
	水痘	
	咽頭結膜熱	
	結核	
髄膜炎菌性髄膜炎		
その他感染症（溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・ 伝染性紅斑・ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノ等）・ヘルパンギーナ RS ウイルス感染症・带状疱疹・突発性発疹等）	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
第3種	コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス パラチフス 流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
第3種	その他感染症（溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・ 伝染性紅斑・ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノ等）・ヘルパンギーナ RS ウイルス感染症・带状疱疹・突発性発疹等）	医療機関を受診し、適切な診断を受ける。治癒後登校の際は『登園・登校届』を主治医または保護者が記入し、持参する。

【身体計測・歯科検診の様子♪】



1年生初めての身体計測♡



並び方・待ち方もお勉強



大きくなったかな？



デジタル視力計を導入☆



歯科の記録は毎年緊張！！

まだまだ健診は
続きます！
ご協力をお願いします！

