

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



にこにこほけんだより



令和 5年5月2日
おぎかしょうがっこう
小坂小学校
ほけんしつ 保健室 藤本純子

No. 2

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

ねっちゅうしょう 5月も危険！ 熱中症は5月も危険！

最近、昼休み後に顔を真っ赤にして「のどかわいた…」と保健室に来る子が増えました。熱中症は夏に起こるものだと思っている人も多いと思いますが、5月ごろから発症します。5月は急になることがあります。まだ体が汗をかくことに慣れておらず、体を冷やせないからです。運動会練習も始まります。まずはこまめに水分補給ができるよう、水筒の持参をおすすめします！



せいかつ 生活リズムをくずさないでね

お休み中も規則正しい生活リズムを意識して過ごしましょう。元気に登校してきてね。

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

★ 答えは保健室前の掲示板にあります ★



脳の 7つのちがいをさがそう
脳トレ 挑戦



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

新型コロナ 5類移行へ

3年ほど前から、新型コロナの感染症対策を第一にして教育活動を行ってきました。しかし、新型コロナの感染症法上の位置づけが5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行することとなりました。国内の医療体制や感染者への対応などがこれまでと大きく変わります。主に学校や受診時の取り扱いについてお知らせします。

	現行	5月8日以降
感染症の分類	新型インフルエンザと同等(2類相当)	5類
学校の出席停止	発症翌日から7日間	発症翌日から5日間
濃厚接触者の出席停止	接触翌日から5日間	なし
毎朝の検温報告	あり	なし
マスク(3月13日から)	屋内 原則着用 屋外 原則不要	個人の判断
診療体制	発熱外来	幅広い医療機関に拡大

※感染不安による欠席は合理的な理由が認められる場合のみ校長判断で出席停止扱いとなる

しかし、新型コロナが完全になくなったわけではありません。感染者は増加傾向にあり、今後大きな流行が起こる可能性は高いとの指摘もあります。新型コロナの感染対策を助言する厚生労働省の専門家組織では、5類移行後の感染対策について「5つの基本」が提言されました。自らを感染症から防ぎ、身近な人を守るため、一人一人が基本的な感染対策を身につけるといいですね。

感染対策「5つの基本」

体調不安や症状時は受診や療養	場に応じたマスク・咳エチケット	3密回避・換気	手洗い	適度な運動・食事

おまけ フジモトのひとりごと 今やろうと思ったのに の巻