

# ほけんだより

5月号  
令和5年5月9日  
豊小 ほけんしつ

新学期が始まって1か月がたちました。ころや体に疲れが出てくるころです。生活習慣を整えることは、ころや体の元気につながります。生活習慣に気を付けて元気に過ごせるといいですね。

わすれずに

おうちの人とよんでね

## 新型コロナウイルス感染症の対応が大きく変わりました

5月8日から新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行でこれまでの対応が変わりました。(詳細は、5月2日に配られました学校からのお知らせをご覧ください。)

### 1. 出席停止について

これまでと違い、基本的に児童のみなさんが感染したときのみ出席停止になります。

**感染者の出席停止期間** 発症した翌日から5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

・発症日を0日と数えます。出席停止解除後も発症から10日間は、ウイルスが残るのでマスクの着用を推奨します。

・感染後、登校するときは、インフルエンザ同様、保護者記入の報告書が必要です。

・濃厚接触者の出席停止期間は、なくなりました。

・同居家族に感染者や家族に風邪症状がみられる場合でも、本人に症状がなければ登校を控える必要はありません。

### 2. 朝の健康チェックについて

健康チェックカードの提出はなくなりましたが、発熱やのどの痛み、せきなどの新型コロナウイルス感染症が疑われるような普段と異なる症状がある場合は、無理をせずに、自宅で休養しましょう。(病欠になります。)

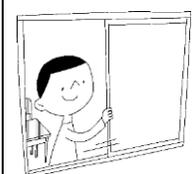
### 3. マスクの着用について

すでに4月にお知らせしたとおり、児童のみなさん・先生たちは、マスクの着用は、個人の判断となります。

しかし、校外学習等で配慮が必要な場所を訪問する場合もあるので、マスクの予備をカバンに数枚入れておきましょう。※健康診断の時は、マスクをします。

## よぼう 予防はこれまで通りです

清潔なハンカチ・ティッシュをポケットに入れておくことをわすれずに!

ウイルスを体に入れない		かんきょう ととの 環境を整える	からだ ていこうりょく たか 体の抵抗力を高める		
					
せっけんでてあらい	せきエチケット	かんき 換気	じゅうぶん 十分なすいみん	しょくじ 食事	そくど うんどう 適度な運動

## 5月の健康診断の予定

日時	健診・検診等	学年	時間	服装・持ち物・注意
5月11日	心電図検査	1・4年	1校時～	体育着(はんそで・ハーフパンツ)
5月11日	尿検査	全校	8:50までにほけんしつへ	前日の10日がお休みなので、5月9日に検査キットを配ります。生理中の人は後日検査します。
5月15日	耳鼻科検診	全校	13:30～	
5月22日	内科検診	1～3年	13:30～	体育着(はんそで・ハーフパンツ)
5月23日	眼科検診	1～3年	13:30～	
5月30日	歯科検診	2・4・6年	13:20～	歯ブラシ・コップ 給食後に歯みがきをよくする

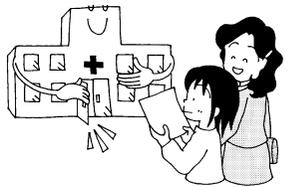
## 健康診断の後は、必要な検査・治療をしよう

4月に行った視力検査・歯科検診(1・3・5年)・内科検診(4～6年)で検査、治療が必要な人には、4月にすでに結果のお知らせを配付しました。

5月にも検診をしますが、とくに目や鼻の病気がある場合は、プールの授業がはじまる前に受診しましょう。

なお、検診の直前にすでに受診している場合は、余白に受診の様子などを記入し、提出していただいてもかまいません。

※歯科検診の歯列咬合でお知らせをもらった人は、治療が必ずしも必要というわけではありませんが、将来の歯並びやかみ合わせに影響しますので、歯科医に相談してみてください。



## こころのつかれに注意!ぜひ相談を!

不安な気持ちは言葉に出すことで、気持ちが楽になります。ひとりでかかえこまず、まわりにいる家族や友達に話すことが大切です。家族や友達に相談しにくいことでなやんでいる人がいましたら、気軽に先生たちに話をしてください。月に数回スクールカウンセラーの先生も来ています。

それ以外にも電話で相談できる場所がありますので、紹介します。

子どものSOS全般にかかわる相談  
\*24時間子供SOSダイヤル  
(0120 - 0 - 78310) おうちの方も相談できます

