

ほしたんだよ

No. 5 / 5年5月9日 / 府中市立栗生小学校 保健室

5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきた皆さんの体は暑さにまだ慣れていません。そんな時こそ熱中症に注意する必要があります。軽い運動で暑さに体を慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をする時は休憩するなど、熱中症予防を心がけてくださいね。

熱中症に注意!!



内科健診 10日(水)1・3・5年
24日(水)2・4・6年

背中せなかの骨ほねや肌はだ、心臓しんぞうの動きうごの様子ようすなどを診ていただきます。



健診の受け方

- ① 病院の先生の前に立ちます。下まぶたをみてもらい、胸の音を聞いてもらいます。
- ② 前かがみになります。背骨のようすをみてもらいます。



5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

新型コロナウイルス感染予防対策について

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行することにより、以下の点が変わります。

- ① 健康観察カードの配布を終了→学校への日々の体温提出は必要がなくなりました。
- ② 発熱等風邪症状での出席停止措置の終了→今後は、病欠欠席になります。
- ③ 給食費返金措置の終了→コロナ対策の出席停止の場合の、給食費の返金がありました。今後はその措置はなくなります。
- ③ 消毒用のハンカチ持参→必要な場合は持ってきていただいてもかまいません。
- ④ 出席停止期間→本人が発症した場合「発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が警戒した後 1 日を経過するまで」となります。家族が発症した場合の出席停止はなくなります。

その他、ご不明な点等ありましたら、学校へ連絡してください。
長らくの様々なご協力、ありがとうございました。



受診のすすめについて

以下の3つについて、配布します。

- ① 心電図検査結果: 1年生のみ、お知らせが必要な場合のみ、配布します。
- ② 視力検査の結果: 0.9 以下の場合、配布します。
※5月末に眼科健診がありますが、視力検査の結果を先に出させていただきます。
- ③ 歯科健診の結果: 全員配布します。

なお、定期的に受診中や、病院は受診せず様子を見られる場合には、その旨を受診のすすめの用紙に記入して、学校に提出してください。