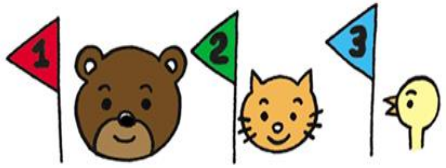
ほけんだより

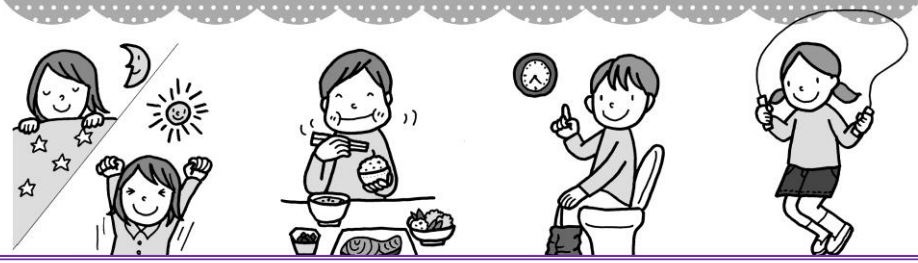
令和３年４月３０日（金）川口市立幸町小学校　ほけんしつ



保護者の皆様へお願い
お子さん向けの文章もありますので、一緒にお読みください。

新しい学年となって一カ月が経ちました。新しい生活・環境に慣れてきたところでしょうか？　日によって、時間帯によって気温の変化がとても大きい季節です。運動会の練習も始まりました。服装の工夫、体調管理をしっかりして毎日元気に過ごせるようにしましょう。引き続きしっかり手洗いも行いましょう！

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



□早寝早起き、十分な睡眠	□３度の食事をしっかり食べる	□毎朝決まった時間にうんち	□外で元気に体を動かす

熱中症に注意！

気温が高くなる日が増えてきました。暑い環境の中、体温調節がうまくいかなくなり、頭痛やめまいを起こしたり、気持ちが悪くなったりするのが熱中症です。まだ体が暑さになれていない時期だと、夏の暑さでなくてもなりやすいので注意が必要です。

≪熱中症にならないために≫
☆普段から睡眠と栄養をしっかりとって、体調を整えておきましょう。
☆汗を吸い取り、通気性のよい素材の服を着ましょう。
☆外では帽子をかぶりましょう。
☆水分不足にならないようにしましょう。
喉が渇いたと感じなくても、暑いときは水分を補給しましょう。
たくさん汗をかきそうなときは、前もって水分をとっておきましょう。

5月と6月の健康診断日程

月日	項目	対象
５月　６日（木）	歯科検診	５・６年生
５月１１日（火）	耳鼻科検診	さくら・３年生・抽出
５月１２日（水）	内科検診	１・２・３・５・６年生
５月１４日（金）	尿検査	全学年
５月１７日（月）	尿検査（予備日）	１４日未提出者
５月２７日（木）	尿検査　２次検査	該当者
６月　１日（火）	眼科検診	全学年
６月１５日（火）	胸部Ｘ線撮影	該当者

続いています！健康診断！

おうちの方へ

実施へのご協力と早期受診をお願いします！！

★検診日、提出日をご確認ください。
★学校で行う定期健康診断は、スクリーニングといって、心配な様子がないかどうかを分けるものです。治療や検査が必要な場合だけでなく、その疑いがある場合に通知をして、受診をお勧めしています。お知らせをもらった場合は受診してください。
★歯をよく磨けていないお子さんが多くいます。
「磨いている」が「磨けている」になっていない場合があります。
“きれいに磨けた歯みがき”になっているかが大切です。
★「要注意乳歯」は歯医者さんで診てもらわないと心配な乳歯です。
乳歯の健康も大事にしてください。乳歯のむし歯を放置せず、早めに受診してください。

テレビやゲーム機視聴は長時間にならないように注意！

以前からテレビやゲーム機を長時間見続けることは、目に悪い影響があると指摘されていました。とくに３Ｄ映像については、眼精疲労と併せて頭痛などの恐れがあるとされており、発達段階にある児童の視聴には注意が必要です。

〈注意点〉

〇乗り物酔いのような状態になったり、頭痛を覚えたりした場合は視聴をやめる

〇長時間の視聴は避ける。

〇睡眠不足にならないよう気をつける。

◎保護者の管理のもとで使用する。

★時間をきめる（長時間は避ける）、決めた曜日だけにする、やらない日をつくるなど、長時間が習慣にならないよう、ご家庭でご留意ください。

★感染症の出席停止基準が改正されました！

いずれも医師の指示があるまで十分休養してから登校させてください。

〈改正された新たな出席停止期間〉

インフルエンザ…**発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで**

百日咳…特有の咳が消失するまで又は５日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで

流行性耳下腺炎…耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後５日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで

〈追加された「出席停止となる感染症」〉

髄膜炎菌性髄膜炎…病状により学校医等において感染の恐れがないと認められるまで出席停止