

# ほけんだより

先週は暑くなったり、涼しくなったり、体調管理の難しい1週間でした。来週からは6月です。梅雨になると、ジメジメとした気候が続き、頭痛や倦怠感などが起きやすくなります。日々の規則正しい生活が予防につながるの、毎日の生活を見直すきっかけにしてみてください。



## 2類から5類へ

新型コロナウイルス感染症の扱いが2類から5類へと変わりました。これに伴い、出席停止となる期間が以下のとおり変更になります。

◇出席停止期間・・・発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで

(例1) 6日目に登校可能な場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱や咳など (発症)			熱が下がり、咳も治まってきた			登校可能!

3日目の症状軽快から1日を経過しているので登校することができる。

(例2) 6日目に登校不可能な場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱や咳など (発症)					熱が下がり、咳も治まってきた	登校はできません	登校可能

症状軽快から1日を経過していないため、登校することはできません。

分かりにくい部分もあると思いますので、ご不明なことがありましたら、上ノ原小保健室までお問い合わせください。併せて、登校許可書についても扱いが変更されています。上ノ原小 HP にて詳細をご確認ください。

### 熱中症予防のために

暑くなった先週、保健室にも頭痛や体の不調を訴える児童がいつもより多くいました。その中には、明らかに水分・塩分不足や生活習慣が原因と思われるものもありました。

熱中症予防のためにも、日ごろから

- ・規則正しい生活リズムで過ごすこと
- ・こまめな水分補給をすること

について、ご家庭でも声をかけてください。喉が渴いたときに飲むのではなく、渴いていなくても飲むことを意識することが熱中症の予防につながります。ご協力をお願いします。

### 6月の健康診断

健康診断も終盤です。6月の健康診断は以下の通りです。

6月 7日(水) 歯科検診(2,4,6年)

6月 15日(木)

6月 16日(金) } 尿検査3次

6月 28日(水)

6月 16日(金) 移動教室事前健診

受診のお知らせが届いたら、早めの受診をお願いします。

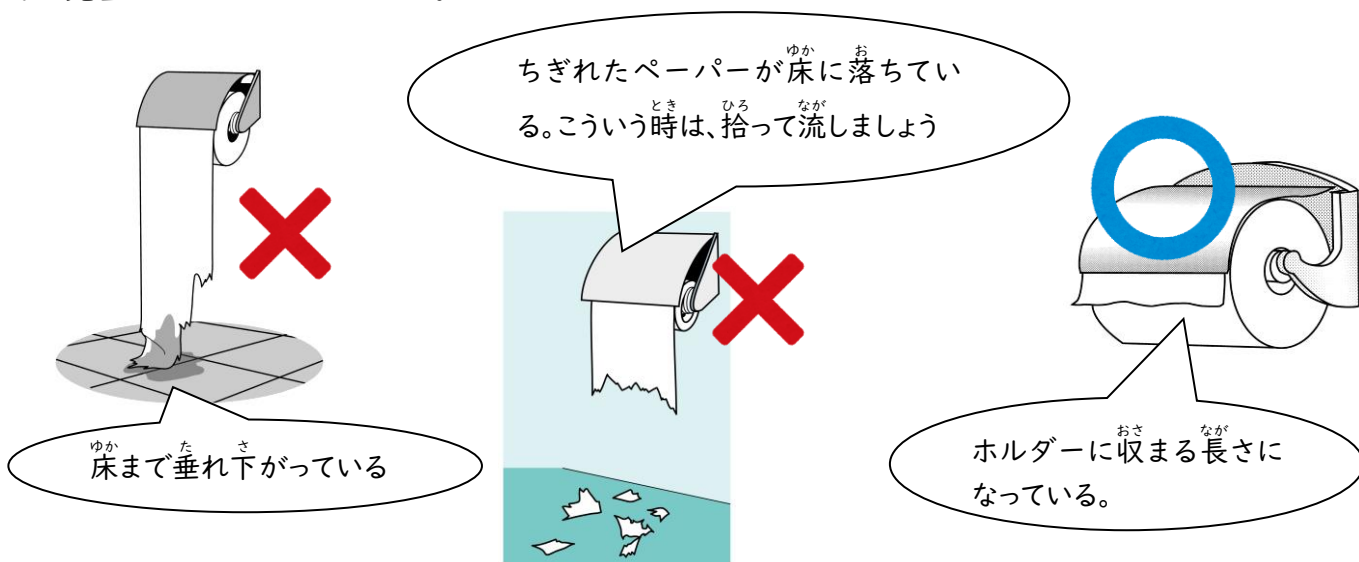
## じどう 児童のみなさんへ

来週から6月です。気温が高くなり、ジメジメとした日が続く「なんとなく頭が痛い」「なんとなく体がだるい」と感じるが増える時期でもあります。この、「なんとなく〇〇…」という体の不調を予防するためには、規則正しい生活を送ることが重要です。夜は早めに寝ること、3食バランスよく食べること、適度な運動をすることをできるようにしましょう。



## トイレの使い方 ~みんなが気持ちよく使えるように~

最近、トイレの見回りをしていると、ちぎれたトイレットペーパーが床に落ちていたり、ペーパーホルダーから長く垂れ下がっていたりする様子が見られます。みんなが気持ちよくトイレを使えるよう、一人一人が正しい方を見直していくようにしましょう。



## 「のどが渴いた」はもう遅い!

暑くなってきて、熱中症の心配も増えてきましたが、みなさんは正しい水分補給ができていますか。

水を飲むときに「のどが渴いたから飲む」では、もう遅いのです。熱中症予防のためには、「のどが渴く前に飲む」が正しい水分補給です。5分休みや休み時間にこまめに水分補給をして、しっかりと熱中症予防をしていきましょう。



## せき 咳エチケット

マスクを外す生活になってきたので、改めて「咳エチケット」を意識した生活をしていきましょう。

くしゃみが出る時、咳が出るときにハンカチを使ったり、肘の内側を使ったりして、飛沫が飛ぶのを防げるといいですね。

