

◎ おうちの方といっしょに読みましょう。

ほけんだより5月

令和5年5月10日
白兔養護学校 保健室

ゴールデンウィークが終わりました。長いお休みと慣れない生活で体調を崩してはいませんか？連日報道されている新型コロナウイルス感染症は、5月8日以降は『5類感染症』となり対応方針（感染対策の考え方）が少し変わりますが、今までと同様にお子様の体調管理をよろしくお願いします。

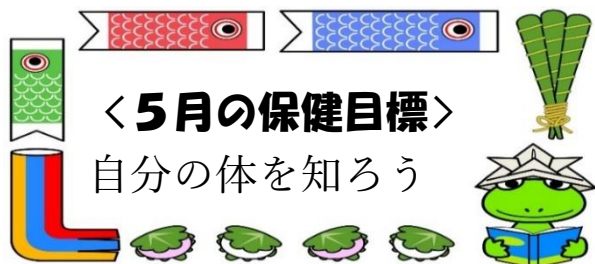
- ① 症状がある場合は、医療機関を受診してください。
- ② マスク着用については、感染症を予防し広がらないように、一人ひとりが判断していただくことになります。ただし、学校で咳・鼻水等の風邪症状がある場合は、マスクを着用してもらう場合もありますので、御理解ください。
- ③ 感染のリスクが比較的高い学習活動時は、学習活動に支障がない範囲で、感染症防止対策を実施します。
- ④ 出席停止（療養）期間は、

（現行）発症日翌日から7日間



（改正）発症日翌日から5日間、かつ症状が軽快した後1日経過するまで

手洗い・うがい、教室内のアルコール消毒、3密（密集、密接、密閉）にならない、こまめな換気などに気を付けています。御家庭でも、毎朝の検温等、引き続き感染症予防対策をお願いします。



<5月の保健目標>

自分の体を知ろう

食事・睡眠・運動で ウイルスをやっつけよう！



人には、外から入ってくるウイルスやばいきんから体を守るための働きがあります。風邪等のウイルスが体に入っても、体の抵抗力があればウイルスをやっつけることができます。今の時期、感染症予防のためにも、免疫力を高め体の抵抗力をつけることが重要です。





運動会練習が始まっています。
5月でも暑くなる日があります。
気温の変化や体調に気をつけて過ごしましょう。

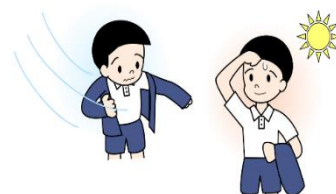


《帽子》

紫外線は5月頃から増えると言われています。外に出るときには、帽子をかぶりましょう。

《衣服の調節》

気温の変化に合わせてやすい服装を準備しましょう。薄いジャケットなどの着脱しやすいものが便利です。



《水分補給》

こまめな水分補給を！ランニングの後や休憩時間等、のどが渇くまえに飲むよう心がけましょう。



健康診断が始まっています。

4月には全校の身体測定や該当学年の心電図検査やレントゲン検査、
5月には全校の尿検査や学校医健診が始まります。児童生徒によっては、病院が苦手や診察や検査が難しかったり、学校での検査や学校医健診も受けることができなかったりすることもあります。

お子様が不安にならないように、少しずつでも検査や健診が受けられるように、また人や環境に慣れるために、担任と相談しながら進めています。

- 事前に練習をする。検査グッズを使ってみる。健診の流れを体験する。
- ベッドに寝てみる。眼科健診のために暗い部屋を準備する。
- 校内散歩しながら保健室前に来られるようにする。保健室を覚える。
- 養護教諭や学校看護師と挨拶やハイタッチなど、顔を覚えて仲よくなる。
- けがをした時や体調の良くない時に、安心する教室で処置をする。
- 学校医健診について、①保健室に入る、②待合の椅子に座れる、③診察椅子に座れる、④学校医とハイタッチ出来る、⑤健診が出来る 等の段階をふむ。

ゆっくり、少しずつ、いろいろな方法でチャレンジしています。健康な生活を送るためにも、いざと言うときに困らないためにも、少しずつ検査や健診に慣れていくことを目指しております。

そのためには、保護者の方々の御協力や個別に御相談させていただくこともあります。保護者の方々から受診の様子等も、お聞かせいただけたら有難いです。何卒、よろしく願います。