

おうちのひとといっしょによんでください



ほけんだより No.2

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校2023年度

〈5月の保健行事〉

- 1日(月) 身体測定(小)
- 2日(火) 身体測定(中)
レントゲン検査(高1)
- 17日(水) 内科検診②
- 25日(木) 耳鼻科検診②

あた かくねん いっかげつ せいかつ な つか ひと
新しい学年になって1か月、生活には慣れましたか？疲れぎみの人もいませんか。
し し つか からだ こころ くず びょうき
知らず知らずのうちに疲れがたり、体と心のバランスを崩して病気やけがにつ
ながることもあります。きょう じぶん たいちよう がんば
今日の自分の体調はどうか？頑張りすぎてないかな？な
ど、自分の体と心の調子に目を向けてみてくださいね。



あさ けんこうかんさつ
ひ つづ ごかてい
引き続き御家庭での朝の健康観察をお願いします!!

こ じぶん からだ こころ じょうたい つた たいちよう よ がまん
子どもたちは自分の体や心の状態をうまく伝えられなかったり、体調が良くないのを我慢
たりして、登校後に具合が悪くなってしまうことがあります。ごかてい
という視点は、子どもたちからのサインに気づく大切なポイントになります。何かあれば、連絡帳や
でんわ し
電話などでお知らせください。

- ☐ ねつ たいおん なんと
熱はないかな？体温は何度？
- ☐ よく眠れたかな？
- ☐ きげん
機嫌はどうか？
- ☐ ひょうじょう かおいろ かお
表情や顔色、顔つきは？
- ☐ あたま いた
頭が痛くないかな？
- ☐ なか いた べんぴ げり
お腹が痛くないかな？便秘や下痢は？
- ☐ せき はなみず で
咳や鼻水は出ていないかな？
- ☐ あさ た しょくよく
朝ごはんは食べられたかな？食欲は？
- ☐ がっこう い
学校に行きたくない、しづむことはあるかな？
- ☐ かな きも
イライラしたり悲しい気持ちになったりしてないかな？
- ☐ き お じょうたい じかん
やる気が起きない状態はないかな？ぼんやりしている時間は？



【インフルエンザ・新型コロナウイルスにかかったときの出席停止期間について】

	インフルエンザ	しんがた 新 型 コロ ナ ウ イ ル ス
ほんにん ようせい 本人が陽性	はっしょうごいつか げねつご 発症後5日かつ解熱後 ふつか けいか 2日を経過するまで	はっしょうびよくじつ いつかかん 発症日翌日から5日間、かつ、 しょうじょう けいかい のちいちにちけいか 症状が軽快した後1日経過 するまで
どうきよかぞく 同居家族が ようせい 陽性	とく せいげん し 特に制限はありませんが、お知らせください。 ようす み やす ばあい しゅっせきていしあつか 様子を見るために休む場合は、出席停止扱いです。 たいちよう へんか じゅうぶんちゅうい す 体調の変化には十分注意して過ごしてください。	



※ けんべいでのかんせんしょうぼうたいさく づけ はいふぶんしよ ごかくにん
※ けんべいでのかんせん予防対策については、5月2日付の配布文書を御確認ください。

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a light blue long-sleeved shirt and dark blue pants. He has a worried or confused expression on his face, with wide eyes and a slightly open mouth. Above his head is a large, bright yellow question mark. The background is plain white.

A cartoon illustration of a young girl with black hair in pigtails, wearing a pink long-sleeved shirt and dark blue shorts. She has a confused expression with wide, staring eyes and a small frown. Three yellow question marks float above her head.

ハンカチ・ティッシュ^もを持とう

[illegible]

よぼう
予防するために!

★^{つか}疲れたときや^{たいちょう}体調^{わる}が悪いときは^{むり}無理をしない

そろそろ
ねっちゅうしょう
熱中症

ようじん
にご用心！！

