



5月になり、動くとき汗ばむような日も増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時季です。元気に過ごす基本は「生活リズムを整えること」です。また、運動や外遊びをするときには、帽子を被ったり、こまめに水分補給をしたりしましょう。疲れたら無理をせず、日陰や屋内などの涼しいところで休憩するようにしましょう。

学校感染症・出席停止期間について

学校保健安全法施行規則で指定されている感染症や、学校生活を通じて流行しやすい感染症にかかった場合は、流行が広がるのを防ぐために、『出席停止』の措置をとることになっています。

- 出席停止の期間中は、欠席扱いにはなりません
- 医師の診断を受けたときは、必ず学校にご連絡ください。
- 出席停止の日数は、病気ごとに定められています。
診断を受けた際には、医師に確認をしてください。
- 学校感染症は、その‘疑い’であっても出席停止扱いになります。



ご質問等がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

★ 新型コロナウイルス感染症 ★

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

★ インフルエンザ ★

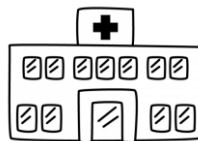
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止

★ 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ★

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、全身状態が良好になるまで出席停止

★ その他(溶連菌感染症・感染性胃腸炎 等) ★

基本的には、症状が軽快し、全身状態が良好となれば登校可能



健康診断で分かること・分からないこと

分かること…バランスよく成長しているか、体の異常や病気の可能性はないか

分からないこと…視力や聴力の正確な数値、病名、病気や不調の原因、治療法

健康診断の検査・検診の結果、疾病・異常の疑いのある児童には、

「結果のお知らせ」をお渡しします。

なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします。



今月の保健目標:健康生活の土台をつくろう



熱中症になりにくい体をつくろう

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



服選びが難しい時季です

寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時季。お子さんを登校させるとき、何を着せればいいのか

悩む方も多いのではないのでしょうか。この時季は、素材も意識して服を選ぶことがポイントです。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



なんだか疲れた、と思ったら

自然の中[♪]で過ごしてみませんか



5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、「自然に親しんでみましょう」。