

# (ほ)けんだより



ゴールデンウィークが終わり、5月も半分が過ぎようとしています。5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすためには、早起き・早寝、朝ごはんが大切です！連休中に生活リズムが乱れてしまった人は、ぜひ意識をして過ごしてみてくださいね。

【4・5月の保健目標】

## 身のまわりを清潔にしよう

新型コロナウイルスなどの感染症の影響が心配されましたが、現在、計画していた健康診断は予定どおり行うことができます。新型コロナウイルスの5類移行後の対応については、5月2日に配付されたプリントをご確認ください。5月は、残りいくつかの健診が予定されています。日程を確認しておきましょう。

### ☆ 保護者の皆様へ ☆

8日(月)に、水泳前の健康相談について、希望調査の用紙を全校児童に配付しました。〆切を18日(木)までとしておりますので、忘れずにご提出をお願いいたします。

また、それぞれの健康診断が終わり次第、結果のお知らせを配付いたします。結果につきましては、お子さんにお声かけをしていただき、一緒に話をしていただけると幸いです。検査の結果、受診が必要で病院に行かれた場合は、受診報告書(結果の用紙の下記)の提出をお願いします。

受診が必要な場合は、早めに受診されることをおすすめします。

### 定期健康診断(予定)

- 5月15日(月)  
…心電図検査(1年生のみ 8:30~)
- 5月16日(火)  
…歯科検診(5・6年生 13:30~)
- 5月23日(火)  
…内科検診(2・3・4年生 13:30~)
- 5月30日(火)  
…水泳前健康相談  
(内科検診未受診者を含む 13:30~)

※ 自分が受ける健診については確認しておきましょう。

※ 欠席等で学校での健康診断を受けられなかった場合は、学校医等の指定機関にて保護者同伴で受けていただくこととなります。



## みんなでさわやか賞を目指そう!

週に1回、「なほはちつ(名札・帽子・ハンカチ・ちり紙・つめ)」のチェック(さわやか調べ)を実施しています。毎週金曜日に保健委員会が賞を取ったクラスの放送をします。「さわやか賞」と「スーパーさわやか賞」がもらえるように、ぜひ、がんばってください!

一番多く賞が取れるのは、どのクラスかな?

できているかな?  
清潔チェック



裏面もあります↓

# 6年生は、修学旅行がやってきます☆

5月25・26日に6年生の修学旅行が行われます。楽しく思い出の多い2日間にするためには、けがや病気にならないことが第一です。病気にならないために、どんなことに気をつけたらよいかを考えて過ごしましょう。

## ■今日から特に気をつけたいこと

- 早起き・早寝の習慣をつけておこう。
- 三度の食事はきちんととろう。
- 毎朝、トイレに行き、大便を出す習慣をつけておこう。
- かぜを引かないように気をつけておこう。感染症対策をしよう。(衣服の調節をする、手洗い・うがいをする、乾燥対策をするなど)
- 身体の調子が悪い人は病院でみてもらい、早く治しておこう。
- 心配な病気(喘息、熱、下痢など)があれば、病院で薬をもらっておこう。



## ■出発前夜・当日の朝に気をつけたいこと

- 睡眠不足にならないように、早めに休もう。
- 余裕をもって起きよう。
- 朝食は、よく噛んで、しっかり食べよう。
- 排便は済ませておこう。
- 乗り物酔いが心配な人は、酔い止めの薬を飲もう。
- ハンカチやティッシュを忘れずに持っていこう。

【すべての児童のみなさんへ】  
これらは元気な身体づくりのポイントです。6年生だけではなく、全員で、かぜや感染症に負けない身体を目指しましょう♪

# 新型コロナウイルス情報☆



**発熱などの症状が出たら・・・**

5類感染症移行後は季節性インフルエンザと同様の対応になります

●受診する際の注意点

かかりつけ医やお近くの医療機関に事前に連絡し、不織布マスクを着用するなどの、感染防止対策を徹底した上で受診してください。

※なお、症状が軽いなど、医療機関を受診する必要が無い場合には、国が承認した抗原検査キット等を活用してください

受診する医療機関に迷う場合や、新型コロナ療養中に体調が急変した際には・・・

宮崎県新型コロナウイルス感染症相談窓口 ☎0985-78-5670 (24時間対応)

●新型コロナに感染された方

0日目 (発症日※1)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

発症後5日を経過し、かつ、症状軽快から24時間経過するまでの間は、**外出を控えることを推奨** (※2)

10日間が経過するまでは、**マスク着用**や**重症化リスクの高い方との接触を控えることを推奨**

(※1) 無症状の場合は検体採取日を0日目とします。  
(※2) やむを得ず外出する場合は、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

5類感染症移行後は、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

学校では、**出席停止** となります！

期間についてご確認ください。