

保護者の皆様、児童の皆様へ



寒暖の差が激しい5月、水分不足で便が固くコロコロしていて、お腹が痛むお子さんやお腹を壊して便がゆるい(下痢気味)のお子さん等、子ども達の体調も様々です。

人の体は60%が水分でできていると言われています。便がコロコロの人は、毎日、水筒を持ってきて、こまめに水分を補給しましょう。一日1.5リットル~2リットルの水分を取ることで、からだの循環が良くなり、元気に生活できるそうです。

便がゆるく腹痛を起こしやすいお子さんは体を冷やさないようにするために、下着を着るなど服装を工夫する。普段から糖分よりも塩分を摂取するように心掛ける。腹痛もなく元気な日には、腹筋などの筋肉トレーニングをして、腸を支える筋肉を鍛えると良いそうです。



通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

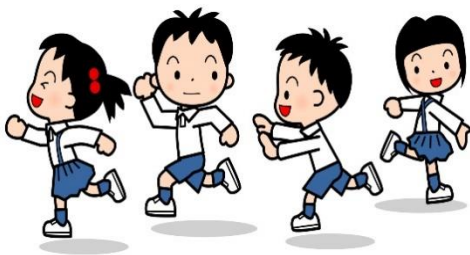
タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

「外遊び」が健康の秘訣！！

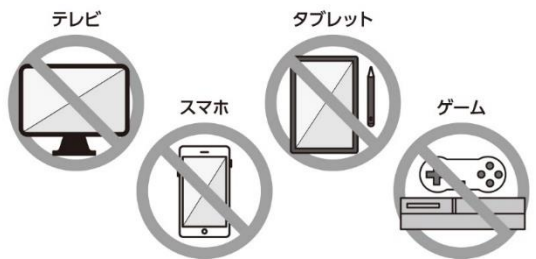


眼科校医の加藤先生からの話

保健調査票(眼科の項目)で、「目の疲れや眼痛がある」に○がついたお子さんは、問診すると、デジタルデバイスの見過ぎで目が疲れているお子さんが多いようです。ゲームやTV、スマホ、タブレットなどは、1時間で止めて、外で運動することをお勧めします。

内科校医の井上先生からの話

保健調査票(内科の項目)で、「よく頭が痛くなる」に○がついたお子さんに問診をすると、睡眠不足が多いです。成長期の小学生は、ぜひ、夜9時までには、布団に入るように、お家でご指導ください。



メディアの画面から出る光は、眼の質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

朝のルーティン「熱なし! マスク・ハンカチ、ポケット!!」

## 尿検査の日程(訂正)

先日、マチコミメールでもお知らせしましたが、  
2回目以降の尿検査日程が間違っておりました。



※ 2次検査 5/30(火) です。

対象者は、1次検査未提出者と  
2次検査が必要な人です。

※ 3次検査 6/20(火) です。

訂正して、お詫び申し上げます。

## 新型コロナウイルス感染症の対応 について変更点

2023年5月8日より新型コロナウイルス感染症の対応について変更がありました。

【 お子さんがコロナ陽性の場合 】

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とします。

【 濃厚接触者は認定されない 】

同居の兄弟姉妹の登校については支障ありません。

## 【対応が継続される大切な事について】

- ① 登校前のご家庭での検温・健康観察は、毎日しっかりと行い、発熱など症状がある場合は登校を控えていただくことについては、変更ございません。
- ② 学校で感染拡大がある場合は学級閉鎖等の措置を行います。
- ③ 昨年度に引き続き、感染症に感染した場合には、お電話や連絡帳などで学校へ知らせていただき、健康手帳に医師の証明をもらう必要はありません。

## スクールカウンセラーの紹介

ないないは  
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだ ところ  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。

## やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



今年度から、女性のスクールカウンセラーが加わり、2人のカウンセラーで相談活動を行います。以下の予定で勤務します。学校心理士の資格を持った方々です。相談を希望される方は、連絡帳や電話で希望日時をお知らせください。

学校TEL. 046-851-0029  
教頭(網代)または、養護(下井田)あて

面談時間 10:00~16:00

くのせんせい じょせい  
久野先生(女性)

6/26(月)、7/3(月)、9/25(月)、  
10/30(月)、11/13(月)、12/18(月)、  
1/29(月)、2/19(月)、3/4(月)

くろかわせんせい だんせい  
黒川先生(男性)

6/16(金)、7/14(金)、9/12(火)  
10/20(金)、11/17(金)、12/8(金)、  
1/19(金)、2/9(金)、3/8(金)、