



ほけんだより 5月

令和5年 5月18日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

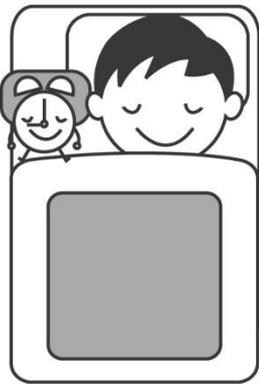
あたら しいクラスやともだちにも慣れてきましたか？ ゴールデンウィークや遠足も終わり、だんだん心やからだの疲れが出てくるころかもしれません。この時期は、日によって暑かったり寒かったりするの
で、体調をくずしやすいです。次の日に疲れを残さないように、規則正しい生活を心がけ、元気に
過ごしましょう。

【5月のほけんもくひょう】

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

睡眠

夜ふかしせず、
十分睡眠をとる



栄養

3食、バランスよく
栄養をとる



運動

日頃からこまめに
体を動かす



排便

決まった時間に
トイレに行く



よい眠りにするためのポイント！

○食事は寝る数時間前には
すませておこう



○湯船のお湯はぬるめの
40℃くらいにしよう



○寝る前にはスマホやタブレッ
トを使わないようにしましょう

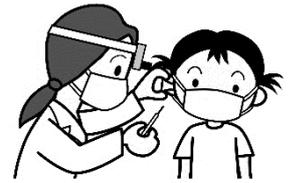


保護者の皆様へ

○定期健康診断について

4月からの様々な検査・検診について、ご協力ありがとうございます。
医師の診察が必要な際にはその都度、「治療のお知らせ」をお渡ししています。
お知らせを受け取った場合は、できるだけ早めに受診し、経過・結果を学校
までお知らせいただきますよう、お願いいたします。特に眼科や耳鼻科などの
診断は水泳学習の可否にも影響しますので、早めに受診していただきますよう、よろしくお願
いいたします。

特に何も受診の必要がないときには、身体測定の結果とともに、6月(予定)に一覧表でお知らせ
します。ご自宅にある「健康の記録」に貼りつけて保管してください。



○新型コロナウイルスについて

・マスク着脱や消毒について

個人の自由になったため、強制はしません。ただし、気温が上昇する時期における
体育的活動では、熱中症対策を優先させ、マスクを外すように声掛けします。



・出席停止について

新型コロナウイルスの陽性が確認された場合は、出席停止(欠席扱いしません)となります。

期間は「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」を
基準とします。

また、陽性でも無症状の場合は、「検体を採取した日から5日を経過するまで」となります。

基準を満たし、登校する場合には、保護者が記載した「出席停止解除願」を提出してください。

なお、出席停止解除後、発症から10日間を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。

・濃厚接触者について

濃厚接触者の特定は行わなくなったため、無症状で感染の確認がとれていない場合は、出席停止
になりません。検査結果などは求めませんが、咽頭痛や咳等の普段と異なる症状がある場合には
休養が一番ですので、無理して登校させることのないようお願いいたします。

○睡眠の役割について

・脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりして一生
懸命働いています。そのため、疲れをとり、記憶を定着させるためには十分な睡眠が必要です。

・免疫力を高める

免疫力とは体にとってよくない細菌やウイルスとたたかう力のことです。睡眠不足が続くと
免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

・成長ホルモンが出る

成長ホルモンは、からだを大きくするだけでなく、細胞の新陳代謝を進めて、
傷んだ細胞を治す機能もあります。

