

ほけんだより

令和5年 7月1日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

7月に入り、暑さがさらにましてきました。みなさんの元気な声がプールから響きわたります。

今月はみなさんが待ちに待った夏休みですね。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して元気いっぱいにごしまししょう。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されました。昨年度に比べて、学校生活でできることも増え、みなさんのキラキラした笑顔を見ることができとてもうれしいです。学校でも、気をゆるめることなく手洗い、うがい、換気等を心がけるよう声をかけあいましょうね。



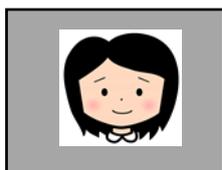
【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

基準

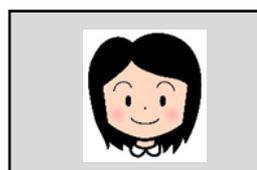
発症した後五日を経過し、かつ、
症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止



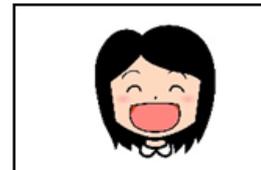
発症症状あり



症状が軽快



症状軽快後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

※新型コロナウイルス用の登校許可書に保護者の方が記入して登校の際にお持ちください。(ホームページにあります)

健康診断が終わりました！！

4月から始まった健康診断が無事に終わりました。みなさん、色々な検査を通して自分の体について考えることはできましたか？心も体も元気であることが一番大切です！



「受診のすすめ」やまだ受けていない検査がある人は、この夏休みを利用して是非受診しておきましょう！！

【三小 身長・体重平均値（4月に実施した測定の結果です）】

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.9	21.4	116.0	20.9
2年	123.6	24.7	121.3	23.0
3年	129.4	27.4	127.9	26.9
4年	133.4	30.2	134.3	30.0
5年	140.3	34.9	142.8	37.0
6年	147.5	40.3	146.9	38.3

あくまでも目安です。個人差がありますのでカードの裏の成長曲線でそれぞれのカーブにそっているか確かめてみましょう！！

けんこうな生活のために



もうすぐ夏休み



夏休み中も早ね・早起きを続ける。

汗をかいたらこまめにふき、体が冷える前に着替えましょう。

冷たいものとりすぎ注意。体が冷えてお腹をこわしやすくなります。

朝、昼、夜と三食しっかりと食べて暑さに負けない体をつくろう。

こまめに水分補給。適度にやすみを入れましょう。

6月は水痘に罹患したお子さんが何名かいました。7月に入り市内でも学級閉鎖が何校もあり三小ではヘルパンギーナ、RSウイルスなどの罹患がありました。また朝登校してから具合が悪くすぐに保健室で休む児童もいます。お忙しい時間ではありますが朝の健康観察にご協力をお願いいたします。加えて給食当番用の予備マスクを忘れずにご持参ください。ご理解ご協力をお願いいたします。