

5月のほけんだより

令和5年5月
上野小学校
保健室 本村



◆◇5月の保健目標：規則正しい生活をしよう◆◇

この時期は、雨が降ったり晴れたりとすっきりしない天気が続く、体も心も疲れが出てくるころです。がんばりすぎて少し疲れた人は、ゆっくり休んで、リフレッシュしてくださいね。

5月～6月は「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき」週間があります。生活リズムをととのえて、元気に学校生活を送りましょう。

5月29日(月)～6月2日(金)は

「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき」週間です！

上野小学校では、「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき」週間を行っています。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、健康で丈夫な歯が大切です。そこで、本校では5月、9月、1月の年3回を「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき週間」と位置づけて、ご家庭と協力しながら、子どもたちの生活リズムの向上に取り組んでいます。

「せいかつがんばりカード」のチェックとサインをお願いします。

新型コロナウイルスやインフルエンザに注意！

新型コロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が少しずつ増えてきています。毎朝の健康チェックをお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行により、出席停止期間が見直されています。

新型コロナウイルス感染症

		0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
陽性者	症状あり	発症日	出席停止期間 5日間					登解校可能
			発症した日の翌日から5日を経過し、かつ、症状が軽快した日の翌日から1日を経過するまで。					
	症状なし	検体採取	出席停止期間 5日間					登解校可能
			無症状者の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで。					

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●

