

ほけんだより



生比奈小学校保健室

2023年5月9日NO.2

しんがくねん いっかげつ しょくいんしつ はい ねん
新学年になって1ヶ月がたち、職員室へ入るとき、「しつれいします。〇年の〇〇です。」と
げんき げんき あいさつ をしてくれますが、まえの学年を言ってしまう人がへりましたね(^ ^)新しい
学年にも慣れて、がんばっているみなさん、ゴールデンウィークのつかれが残っていたりしませ
んか? すごしやすい季節になりましたが、急に暑くなる日もあるかもしれません。熱中症にも
きをつけるように、ひごころからじゅんびしておきましょう。

こんしゅう しゅうがくりょこう えんそく たいちよう とどの げんき さんか どお はや
今週は、修学旅行や遠足があります。体調を整えて、元気に参加できるようにいつも通り「早ね・
はやお 早起き・あさ 朝ごはん」を続けてがんばりましょう。

楽しい修学旅行・遠足にしましょう

- 【出発前】**
- ☆前の日は早めにて、ゆっくり体を休めましょう。
 - ☆朝起きたら、検温をして、健康観察をしましょう。
 - ☆早めに起きて朝ごはんを食べましょう。消化のよいもので、脂っこいものや冷たすぎるものはやめておきましょう。
 - ☆できるだけ朝に、はい便をすませておきましょう。
 - ☆車による心配があり、薬を飲む人は、出発前に飲んでおきましょう。



- 【活動中】**
- ☆清けつなマスク・ハンカチを使いましょう。
 - ☆特にトイレの後、食事の前には手洗いを忘れないようにしましょう。
 - ☆体調が悪くなった人は、すぐに先生に伝えましょう。
 - ☆けがをしないように落ち着いて行動しましょう。

- 【車によわないために】**
- ☆しっかりすいみんをとって体調を整えておきましょう。

保護者のみなさまへ
～こんなときは参加をおひかえください～
37.0℃以上の発熱及び風邪症状(咳・喉の痛み・腹痛・頭痛・倦怠感等)

- ☆おなかが空きすぎたり、食べすぎたりしないようにしましょう。(朝ごはんは気に付けて)
- ☆自分は「よわない!」と、心配しすぎないようにしましょう。(気持ちも大切)
- ☆おなかをしめつけけない服装にしましょう。(バスで座る時間が長いのでこれも大切)
- ☆近くを見ないで、遠くの景色を見るようにしましょう。

熱中症予防のポイント

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策をしましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

- コロナ5類へ 保護者の方へ**
- 出席停止期間:「発症後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」(出席停止解除後は、発症から10日を経過するまでマスクの着用を推奨。)
 - 濃厚接触者:特定されない。家族が感染したときは、5日間は体調の変化に注意し、7日目まではマスクの着用を求める。
 - *体調がよくないときは、無理をせず、休んで様子を見てください。分からないことがありましたら学校へご相談ください。

マムシに注意する時期になりました。学校の周りでへびを見かけたら絶対にさわらないように! もしもかまれたら・・・

- ◎ すぐに大人に知らせて、病院へ連れていってもらおう。
- ◎ 走らず、安静に!(毒がまわりやすくなる)
- ◎ 血清は、勝浦病院(42-2555)にあります。

(5月1日～10月31日まで他にも県内46箇所に配置)