

5月の保健目標 自分のからだを知ろう。

新学期がスタートして1か月が経ち、これまでの疲れや緊張が体調不良となって表に出てくることがあります。規則正しい生活を続けることが、生活リズムを整え、体調を整える一番の近道です。お子さんが疲れているなど感じたら、早めに休めるようにサポートをお願いいたします。学校でも、子供たちのちょっとした変化に気付けるよう、目を配っていきたいと思います。



また、4月中は健康診断関係での配付物や提出物についてのご協力ありがとうございました。引き続き、今月も様々な検査・検診があります。ご協力をお願いいたします。

5月の健康診断予定



月	火	水	木	金
12 尿検査容器配付 (全学年)	13	14 内科検診 13:30 會澤先生 (1・3・6年)	15 尿検査回収 (全学年) 8:30まで	16 心臓検診全体フォロー 14:30~15:00 ゆっくら健康館 (未受診者)
19	20	21 歯科検診 9:00 中島先生 (4年)	22 歯科検診 9:00 門脇先生 (1・3・5年)	23
26	27	28 内科検診 13:30 會澤先生 (2・4・5年) 尿検査回収 (一次未提出者)	29	30 

※ 内科検診 5/14 (1・3・6年)、5/28 (2・4・5年)
下線部の学年が年間行事予定と変更になっております。

こまめな水分補給 毎日の水筒持参のお願い

気温が上がりはじめこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を行うために、毎日、各自で水筒を持参していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

- 水筒に、冷たい水かお茶（無糖）を持たせてください。
- 汗を多くかく場合は、0.1~0.2%の食塩水（500ml にひとつまみ程度の食塩を入れたもの）が、より熱中症予防に効果があります。
- 気温や湿度の関係で雑菌が繁殖しやすくなります。水筒は毎日よく洗い、中身も入れ替えてください。水筒を入れている袋が汚れていることもありますので、清潔が保てるようお願いいたします。



暑い季節のおすすめは麦茶です。麦茶には、熱中症予防に適しているナトリウムなどのミネラルが多く含まれています。また、大麦には体を冷やす成分が含まれています。カフェイン、糖分がないので安心です。

現在流行している感染症について

どんな感染症？

- ・百日咳菌によって引き起こされる急性呼吸器感染症
- ・特有の発作性けいれん性の（短い咳が連続的に起こり、息を吸うときに笛の音のようなヒューという音がでる）が特徴
- ・小児が中心にかかる感染症

百日咳



日常生活での予防法

- ・石けんでの手洗いの励行
- ・こまめなアルコール消毒
- ・咳が出ている時のマスクの着用など咳エチケット（自身の喉を守るためにも）

第2種の感染症に定められており、特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで出席停止とされています。ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めたときは、この限りではありません。

どんな感染症？

- ・ノロウイルスは、とても小さなウイルスで、酸や乾燥に強く、アルコール消毒が効かない
- ・「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」「経口感染」と様々な感染経路があり、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染し症状が出ることもある
- ・症状はおう吐、下痢、腹痛、微熱などおう吐、下痢に伴う脱水に注意

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)



日常生活での予防法

- ・石けんでの手洗いの励行（特に食事前、調理前、トイレの後）
- ・食品や食材はしっかり加熱する
- ・便や吐物进行处理する際には二次感染しないように気をつける
使い捨ての手袋、エプロン、マスク等の着用、換気の徹底、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）での消毒など

第3種の感染症に定められています。感染拡大を防ぐために必要がある時に限り、学校医等の意見を聞き、出席停止となることがあります。下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能です。

学校での相談活動について（お知らせ）

今年度お世話になるスクールカウンセラーの先生を紹介します。

こいぶち えつこ
鯉渕 悦子 先生

月1～2回程度来校していただく予定となっております。専門の先生に相談してみたいことがありましたら、学校までご連絡ください。日程の調整をさせていただきます。

カウンセラー

来校予定

（5月～7月）

5/13（火）	5/27（火）	6/17（火）	7/1（火）	7/15（火）
午後	午前	午前	午後	午前

☎ 南小学校 029-264-5373 【担当 渡辺・海野・松本】

- 児童の相談（例 友達との関係、勉強での悩み など）
- 保護者の方の相談（例 子供の様子が気になる、子育ての悩み、家庭の悩み など）

お一人で悩まず、気軽なく相談室をご利用ください。

