



令和6年5月8日
喜界町立早町小学校
保健室

感染症に御注意ください

4月下旬にかけて、喉の痛みで来室する児童や発熱等の風邪症状で欠席する児童が増加していました。規則正しい生活を心がけ、感染症予防に御協力よろしくお願いします。

今後流行する可能性のある感染症

① 新型コロナウイルス感染症

症状 発熱、頭痛、喉の痛み、咳・痰、鼻水、食欲不振、倦怠感 等

登校の目安 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。

(インフルエンザと同様に発症した日を0日と数える。)

(症状が軽快とは、解熱剤を使わずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。)



② インフルエンザ

症状 38℃以上の高熱、喉の痛み、咳、鼻水、倦怠感、筋肉痛、関節痛 等

登校の目安 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

③ 手足口病

症状 発熱、口腔に痛みを伴う水疱、手・足・肘・膝・お尻等に水疱 等

登校の目安 全身状態が安定している場合は登校可能。排泄後の手洗いが大切。

④ 感染性胃腸炎

症状 嘔吐、下痢、腹痛、発熱 等

登校の目安 下痢・嘔吐の症状が軽減した後、全身状態が良い場合は登校可能。



⑤ RSウイルス感染症

症状 発熱、鼻汁、咳、喘鳴 等

登校の目安 発熱、咳等の症状が安定し、全身状態が良い場合は登校可能。

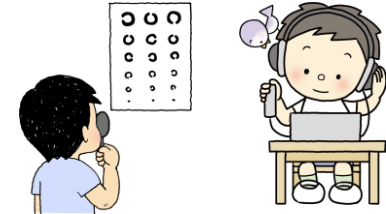
<保護者の皆様へのおお願い>

- 急な体調不良で学校からお迎えのお願いをすることがあります。緊急時に連絡が取れるようにしておいてください。
- 病院で「新型コロナウイルス」や「インフルエンザ」等と診断されたら、必ず学校に御連絡ください。

4月の保健室

身体計測 視力・聴力検査 尿検査(一次)
が終わりました

3つの健康診断が終了しました。視力がB以下だった児童や、各検診で疾病疑いのあった児童には、受診のお勧めを配付しました。御確認よろしくお願いたします。



視力B以下の児童の割合は昨年度よりも減少していましたが、急激に視力が低下した児童も多く、メディア機器(テレビ・ゲーム・スマホ等)の影響が心配されます。メディアを使用する時に目が近すぎたり、長時間利用しすぎたりしていませんか。お子さんと一緒に結果を確認していただき、御家庭での御指導につなげていただければと思います。

学年別 視力B以下の児童の割合

<令和5年度 4月>

1年	25%
2年	14%
3年	23%
4年	42%
5年	37%
6年	38%
合計	31% (19人)

<令和6年度 4月>

1年	8%
2年	63%
3年	29%
4年	23%
5年	33%
6年	25%
合計	28% (17名)

今月も様々な健康診断が予定されています。引き続き、御理解と御協力をよろしくお願いたします。

<視力A~Dの基準>

A	1.0以上	学習や運動に支障がない状態。
B	0.7~0.9	教室のどこから見ても黒板が一応見えるが、十分に見える状態ではなく注意が必要な状態。
C	0.3~0.6	教室の中ほどより前方でなければ黒板が見えない状態。授業中は眼鏡等が必要になる可能性あり。
D	0.3未満	黒板等は見えにくく、眼鏡等による矯正が必要な状態。

5月の保健行事

日程	検診	対象	保護者の皆様へのおお願い
5月14日(火)	検尿二次	一次検査で二次検査対象となった児童のみ	・二次検査対象者には、一次検査結果を配付しております。御確認ください。その他の児童は、後日結果を配付します。
5月17日(金)	心電図検査	1年生	・欠席者は喜界町役場での検査に連れて行っていただくことになります。御了承ください。
5月23日(木)	歯科検診	全学年	・朝食後の歯みがきを忘れずにさせてください。 ・欠席者は大山ブランド歯科に連れて行っていただくことになります。御了承ください。

児童向け

5月 ほけんだより

令和6年5月8日
喜界町立早町小学校
保健室



4月のいそがしい新学期が終わり、5月の楽しいゴールデンウィークが終わりましたね。ゴールデンウィークが終わると、体がおつかれモードになり、風邪をひきやすくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかり続けて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

それ、心や体からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えてリフレッシュ!

好きなことをする
何かに夢中になることで、気分転換になります。

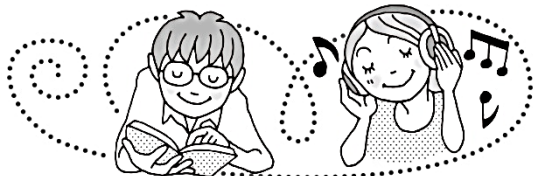


がんばりすぎない
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

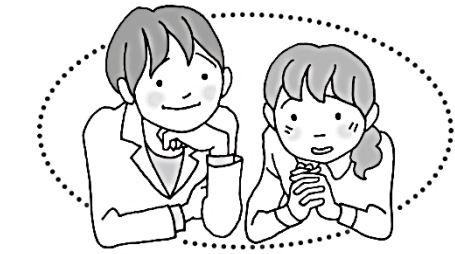


感情を紙に書く
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。



体を動かす
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

保健室前の「ストレスチェック」しましたか??

保健室前の掲示板に「ストレスチェック」を掲示しています。あなたはどのくらいストレスを抱えていますか? チェックしてみましょう。

赤色の「SOS」にたどり着いた人は、一人で抱え込まずに、家族や友達に悩みを話してみましょう。もちろん、私も保健室で待っていますよ。

