



風薫るさわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月が過ぎ、疲れも出てくる頃です。また急に暑くなったり、涼しくなったり、気温が不安定な季節でもあります。このような時期は、体調を崩しやすく、けがもしやすくなります。

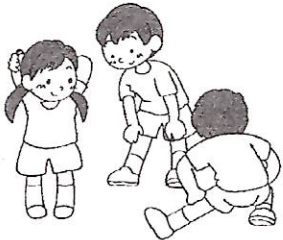
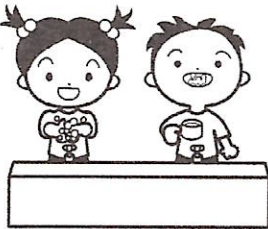
早寝早起きで体調を整えたり、たまにはのんびり過ごしたりして、疲れをためないようにしましょう。

おうちの人と一緒に
読みましょう！



運動会の練習が始まっています！

次のことに気をつけて、運動会を楽しく元気にむかえましょう。

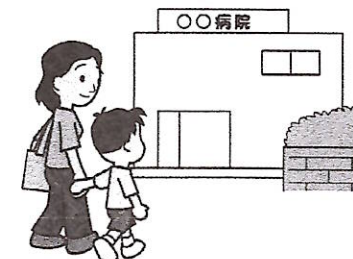
準備運動・整理運動を きちんとしよう！ けがの予防につながります。 	水分補給をしよう！ 汗をたくさんかいた時には、水分を補給しましょう。 	手洗い・うがい・汗の始末を しっかりしよう！ 病気の予防の基本です。 
必ず朝ごはんを食べてこよう！ 力を発揮するためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。 	睡眠をしっかりとうろう！ 疲れを残さないためにも、いつもより早めに寝ることがおすすめです。 	つめをきっておこう！ 自分も痛いし、友達にけがをさせてしまうこともありますので気をつけましょう。 

～☆～保護者の方へ～☆～

◎健康診断の結果について

検診結果により、病気や異常の疑いのある人へのみ「検診結果のお知らせ」を配付しています。用紙を受け取りましたら医療機関への受診や、かかりつけの医師に相談されるなどしていただきますようお願いいたします。

なお、学校の健康診断は疑いのある者とそうでない者を分けるスクリーニング検査です。スクリーニング検査とは、からだの異常の有無や医療の必要性の判断を行うもので、病院での検査のように細かく専門的な診断を行うものではありません。また病院のように明るいうちや整った設備のない環境での検査となりますので、学校の検査結果と受診結果の誤差が生じることもありますが、ご理解とご協力をお願いします。



◎熱中症を予防しましょう

この時期は、まだ暑さに体が慣れていないため、熱中症の症状を訴える人が出やすくなります。運動会練習も始まりました。熱中症の症状と予防法について、お子さんと再確認していただけたらと思います。

【症状】

- ・めまい、吐き気、嘔吐、脱力感、手足のけいれん、頭痛など

【予防法】

- ・こまめな水分補給をしましょう。のどが渇いた、と感じてからでは遅いと言われています。のどが渇いたと感じる前に、水分補給をしておきましょう。
- ・しっかり朝ごはんを食べ、バランスのよい食事を三食取りましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・無理をしないようにしましょう。体調が悪い時は、激しい運動は控えて体を休めましょう。



◎インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の出席停止には、証明書が必要です

熱や発疹が出たり具合が悪くなって受診し、感染症と診断されたときは、病名といつまで休むように言われたかを、すみやかに学校までご連絡ください。感染症と診断された場合、「出席停止」となる病気があります。治って登校する際は病院で治癒証明書（登校許可書）をもらって、学校へ提出してください。

症状が落ちついても、感染拡大防止のため医師より指示された出席停止期間を必ず守ってください。治癒証明書が不要の病気でも、医師の指示を守り、しっかり治してから登校してください。

◎ 主な学校感染症の種類

麻疹（はしか）・風疹（三日ばしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・水痘（みずぼうそう）
結核・百日咳・咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症