

ほけんだより

令和5年5月12日
千葉市立花見川小学校
保健室

ゴールデンウィークが終わり、新学年での緊張がとれてきた5月は疲れが

出てくる時期です。生活のリズムを崩さず、しっかりと睡眠をとり、体を休ませ



ましょう。一口でも朝ごはんを食べてから学校に来るようにしてくださいね。



自分の靴や爪を確認しよう！

運動会練習が始まって体を動かす時間が増えています。みなさん靴のサイズは足に合っています

か？ちょうどよい靴のサイズをはくようにしましょう。上履きのサイズもあわせて確認してください。

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある



1 cm

底がやわらかく安定している

この部分が、ひもやテープなどで調節できる



かかと全部をしっかりと包みこむ形

指の付け根の部分が曲がりやすい

爪は伸びていませんか？自分がけがをしないため、そしてお友達に傷をつけないために週に1回爪を切るようにしてください。

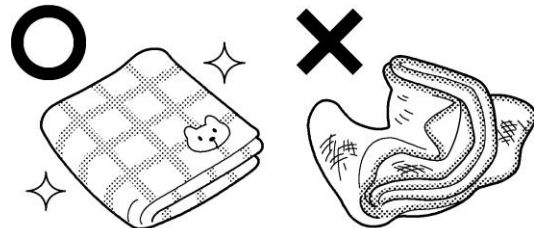
手を洗ったり汗をふいたりする機会が増えますので、毎日洗濯したきれいなハンカチを忘れずに持ってきましょう！

手の清潔を保つために

つめを切っておこう



清潔なハンカチを持ち歩こう



かんせんしょうよぼう 感染症予防について

てあら ちやくよう かんせんしょうよぼう たいせつ
手洗い、うがい、マスクの着用などが感染症予防に大切であることには



かわりありません。みなさんは、この数年間で自分の



からだ まも にはどうしたらよいかをしっかりと身に付けることができました。これから

は、「人が多くいところに行ったから、しっかりうがいをしよう」



「いろいろなところをさわったから、いつもより丁寧に手を洗おう」、「風邪の人が多



いし、自分も咳が出るから今日はマスクを着けておこう」、「なんだか疲れてだるい気がするから早めに寝よう」など、自分で考えて判断して行動することを意識してみてください。

ください。数年間頑張ってきたみなさんなら自分で考える力をもっていますよ。



各種おたより等でもお知らせしていますが、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について再度お知らせいたします。新型コロナウイルスに感染してしまった場合は学校に必ずご連絡をお願いいたします。出席停止期間が終了し登校する際には保護者の方が先日配付しました「療養報告書」にご記入いただき、学校に提出をお願いいたします。

療養報告書の用紙は保健室にもあります。また、千葉市 HP (教育委員会保健体育課) よりダウンロードできます。

【発症した後(発症した日の翌日または無症状の場合は検体を採取した日の翌日を1日目)5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日(24時間)を経過するまで】

※軽快→解熱剤を使用せず平熱に熱が下がっている、呼吸器症状が改善している等



症状あり



軽快



軽快後



無症状感染

OK

登校可能

症状がある期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日間							OK	
2日間							OK	
3日間							OK	
4日間							OK	
5日間								OK
無症状	検体採取						OK	

【生命の安全教育について】

千葉市は、子共たちが性暴力の加害者や被害者、傍観者にならないための教育や啓発の充実を進めています。本校でも、発達段階に合わせてご家庭と一緒に、子共たちが自分の体と心を自分で守っていけるように、教育を進めていきたいと思ひます。