



ほけんだより 5月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2021.5.6



しんがっき はじ かげつ た
新学期が始まってから、1ヶ月経ちますね。
あた しいクラスやお友達にも慣れてきましたか？
5月からは心と体に疲れが出てくる時期です。
てあ ら わす げん き がっこうせいかつ
手洗い・うがいを忘れずに、元気に学校生活を
す
過ごしていきましょう！

ゴールデンウィークが終わりました・・・

がっこう やす ね じかん おそ
学校がお休みになると、寝る時間が遅くなったり、朝起きる時間
ものんびりになりがちですよね。まいにち せいかつ ととの
体調管理をしっかりとしましょう。

はやね まいあさき じかん お
早寝して毎朝決まった時間に起きる

まいにち しょく た
毎日3食きちんと食べる

Good morning ☆



ちょうせつ じょうずに調節

あつい？
すずしい？

がつ に入って かげ 風もさわやか、きもちが いい きせつ 季節になりましたね。
でもちょっと 体 を動かすと汗をかいたり、朝と夜は すこし ひんやり
と感じることもあります。

きおん が 1日 で大きく変わる日もあります。着ている服で
こまめに ちょうせつ 調節をするようにしましょう。



うわぎ ちょうせつ
上着で調節しよう

また、あつ 暑くなりそうな日や運動を
するときは タオル・ハンカチを持ち、
あせ 汗をかいたときは すぐふけるといいですね。もちろん ずいぶん
などの「ねっちゅうしょう たいさく わす 対策」も忘れないようにしましょう！

きゅうら あつ ひ ねっちゅうしょう ちゅうい
急に暑くなる日は熱中症に注意



保護者の方へ

こころもからだもゆっくりやすみましょう



新学期が始まり1ヶ月経ちましたご家庭での子どもたちの様子はいかがですか？
新しい環境に慣れてきた一方で、今までの忙しさや緊張でまぎれていたこころやからだの疲れがでてくるころでもあります。体調をくず

してしまう前に、まずは早めに寝て、睡眠を十分とってから体を休ませてあげてください。

身体測定・視力検査行いました。

身体測定および、視力検査について4月13日より順次行いました。なお感染防止として、待機人数を減らす・検診前後の機器消毒・視力検査時の遮眼子を使用しない等の対策をとっております。

健康診断の結果は、受診をお勧めする場合や二次検査の必要があるときのみ、お知らせします。お知らせがなければ、健康診断が全て終わった頃にお渡しする、“健康手帳”でご確認ください。

視力検査の結果、片眼視力が0.7以下に該当するお子さんには“受診のおすすめ（視力検査結果のお知らせ）”を渡しましたので、ご確認ください。黒板の文字がはっきり見えず、授業中困っている等ありましたら、眼科の受診をお勧めします。

なお、学校での健康診断はあくまでスクリーニングです。受診した結果、異常なしと診断される可能性もありますがご了承ください。



感染症について

2月19日付け文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営のためのガイドラインの改定について」において、保護者が児童生徒の感染を心配し、登校を控える場合の、出席の扱いが見直されたことから、令和3年度から藤沢市は次のとおり対応することとなりました。

	4月16日まで	4月19日から 当面の間
・保護者が感染を心配し、登校を控える場合 ・風邪の症状や「発熱基準」にある発熱がなくなった後の、経過観察の場合	出席停止の扱い	欠席の扱い
児童生徒などの同居家族に高齢者や基礎疾患があるなど合理的な理由があると校長が判断する場合	—	出席停止の扱い

詳しくは4月12日配布の藤沢市立学校における教育活動についてをご確認ください。

～お知らせとお願い～

学校内でのマスクの紛失、忘れなどが多く見られます。

- ① 布マスクに記名すること。
- ② ランドセルに予備を入れておく。
などご協力お願いします。

