

ほけんだより5月がつ

【家庭数配付】
令和5年5月
新座市立西堀小学校



水筒の衛生管理について

水筒の中の飲み物、口を付ける飲み口の細菌検査をおこなったあるデータによると、驚くべきことに、非常に多くの一般細菌と大腸菌群が検出されたということです。飲料水の判定基準にあてはめてみると、一般細菌については、適合していた検体は4.4%、残りの95.6%は飲用としては不適合という結果だったそうです。また他の実験データから、水筒の飲み物が汚れる原因は、水筒自体が汚れているためと考えられています。子供たちが学校に持ってきている水筒の飲み口は、様々な形状をしています。中には、非常に洗浄しにくい形態のものもあります。水でゆすぎ洗いをする程度では、水筒の細菌汚染は取れません。**適した洗浄方法としては、1週間に1回以上は熱湯で消毒することが提案されています。**

だんだん新しいクラスにも慣れて少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「何だか体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込み気味」ということはありませんか？

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張したりして身体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる・・・などリラックスする時間を意識してつくりましょう。

いろんなことを「がんばる」ときと同じように、「ひと休みする」時間も大切に・・・

心と体が疲れたら 早めの休息を



健康診断は「受けた＝終わり」ではありません。

①学校での健康診断は、「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分け」するためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。受診した結果、「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。なお、お知らせが届かなかった場合は、「異常なし」です。

②学校の健康診断は「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけること等を改めて知り、実行する機会にしましょう。

見え方の



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

つながっているから… 体のケア+心のリフレッシュ



慣れない環境での緊張感、たまった疲れで、体調を崩していませんか？

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状が、ストレスなど精神的な原因から起こったり、また気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは決して珍しくありません。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』これを生活の中でうまく取り入れながら過ごしましょう。



「新型コロナウイルス感染症」 ～5類感染症への移行後の対応について～

- 濃厚接触者の取り扱いについて
濃厚接触者の特定は行わないことになったことを踏まえ、感染が確認されないものについては、出席停止の対象にはなりません。
- 出席停止について
感染が確認された児童の出席停止期間は、

「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」を基準とします。

- 風邪症状等の体調不良による欠席について
出席停止ではなく、通常の欠席扱いとなります。

