



令和7年5月
新座市立西堀小学校

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」時間も大切にしましょう。

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。

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。



歯科健診(欠席者)のお知らせ



4月24日(木)に全学年で歯科健診を実施しました。当初、予定されていなかったのですが、学校歯科医の狩谷先生が、前回の健診日に欠席した児童の健診を実施してくださることとなりましたのでお知らせします。

健診日: 6月19日(木) 9:00~



水痘(みずぼうそう)について

西堀小では、昨年度末から水痘に罹患する児童が続いています。水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスによる感染症です。ウイルスは治癒後も体の中に潜伏し、体力・免疫力が低下するとウイルスが再活性化し、「**帯状疱疹**」として再発することがあります。



1. 感染経路: 空気感染、飛沫感染、接触感染

水痘・帯状疱疹ウイルスは一般的な感染症に多い飛沫感染や接触感染だけでなく、空気感染も起こし得るのが特徴で、感染者と同じ空間にいただけで感染してしまう。このため、学校などの集団生活の場で感染が広がりやすい。

2. 潜伏期間: 2週間(10~21日)程度

3. 症状: 発熱、倦怠感、かゆみを伴う全身性の発疹から、紅斑、丘疹を経て水疱となり、痂皮化する。
成人の感染は、合併症を伴いやすく重症化しやすい。入院のリスクが上がる。

4. 感染力: とても強い

麻疹>水痘>風疹>インフルエンザ

5. 対策: ワクチン接種

マスク着用、咳エチケット、換気、手洗い、手指消毒、アルコール清拭

出席停止期間: **「すべての発疹が痂皮化する(かさぶたになる)まで」**
※必ず主治医の先生の指示に従ってください

水痘をはじめ、感染症が疑われる場合は、学校での感染症流行を予防するためにも、登校を見合わせ、早めに受診するようお願いいたします。