



2学期がスタートしました！

毎日の健康観察の継続をお願いいたします。

気温の変化で、体調を崩しやすくなります。ご家庭での健康観察の実施や感染症予防の継続をお願いいたします。また、出席停止となる感染症に罹患した場合には下記の表を参考にしてください。

感染症	出席停止期間の基準
インフルエンザ ※	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症 ※	発症後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
その他の感染症 溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病など	病気によって異なるが、「症状の回復後、全身状態が安定するまで」

※インフルエンザと、新型コロナウイルス感染症に関しては、医師記載の登校許可証明書は不要です。上記の出席停止期間の基準を参考に、自宅にて療養をお願いします。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の感染症は、登校許可証明書が必要です。学校ホームページからダウンロードが可能です。病院にて医師から記載いただいたものを、登校再開時に学級担任へ提出してください。

秋の発育測定を行いました。健康カードをご確認ください。

全校児童を対象に、9月4日～5日に、秋の発育測定を実施しました。結果を記載した健康カードを配布いたしましたので、ご確認くださいませ。押印をして、9月16日（火）までに学校へご提出ください。

保護者印

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1学期						
2学期						
3学期						

押印箇所は、健康カード表紙の「保護者印」該当学年 2学期の部分です。

色覚検査のお知らせ 〈10月16日（木）4年生の希望者のみ〉

学校の色覚検査で診断はできませんが、色が見えにくい疑いがある児童に医療機関の受診を勧め、将来の進学や就職先を選択する前に自分の特性を知るために行う、任意の検査です。4年生には9月の保護者会にて、「色覚検査について」というお便りを配布し、希望調査を行っています。ご一読いただきご提出をお願いいたします。

プライバシー確保のため、検査する部屋に入るのは一人ずつとし、他の児童は入室しないよう指導します。結果は後日封書でお渡しします。

※欠席した児童には一週間以内を目安に追加検査の呼びかけをしますが、それを過ぎても検査を受けることは可能です。

〈捻挫や打撲をしたら冷やすのがよい？温めるのがよい？〉

直後に痛む時や触って熱を持っている時は・・・冷やす（ただし、冷やしすぎない）。

回復には・・・温める。

とされています。



直後に冷やすことは急性の痛みを抑える効果があります。患部の血管が縮まれば腫れが抑えられ、細胞の活動が抑えられれば神経の伝わりを阻害して痛みが和らぎます。しかし、血流や細胞の活動を抑えたままにしていると回復は遅れます。温めると血管が拡がり、細胞の活動が亢進し、回復が早くなります。

保健室では「15分くらい冷やしてみてね」と冷やすものを渡し、その後は冷やすのをやめて様子を見ます。ぬるくなったので取り替えたいと再来室した子には、痛みが強くなってきたら再び冷やすことにして、冷やさない時間も作るよう声をかけています。

児童のみなさんへ



こころ げんき とき
心に元気がない時は・・・

「なんだか気持ちが沈んでいるなあ…」

こころ にも、 からだ おな げんき とき
心にも、体と同じように元気がない時があります。



そんな時は、好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったりして心に栄養をつけましょう。

だれ にも 話 してみるのもいいかもしれません。

ほけんしつ ほけん せんせい にも 話 して ください。



こころ げんき とき がっこうい がい でんわ はな ばしょ しょうかい
心に元気がない時に、学校以外で、電話で話すことができる場所があるので紹介します。

■ 24時間子供SOSダイヤル（いつでも電話できます。電話代はかかりません）

0120-0-78310

■ 東京都いじめ相談ホットライン（いつでも電話できます。電話代はかかりません）

0120-53-8288

