



新学期が始まって1か月がたちました。からだと心の調子はどうですか？

4月は新しいクラス、新しい友だち、新しい環境に慣れようと、心がはりつめている時期ですが、5月はゴールデンウィークも過ぎ、緊張もほぐれ、からだや心の疲れになって出てくる時期です。「頭が痛い」「からだがだるい」といって保健室に来る人も増えてきました。からだの疲れは睡眠で、心の疲れは気分転換で…。朝ごはんをしっかり食べて、元気よく学校へ来られるようにしたいですね。

1日の気温差も大きな時期です。体が暑さに慣れていないため、急に暑くなったときは熱中症も心配です。体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



5月の保健目標

## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラックス  
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

## 鼻血がでたとき日やっちはいけないこと



花粉症など鼻への刺激が増えたり、空気の乾燥も残り季節の変わり目である春先は、鼻血が増える季節です。4月は保健室に鼻血で来室する生徒がとて多かったです。

「先生鼻血です～」と上を向いて保健室に来る人もいました。血があふれるのを防ごうと上を向いてしまいがちですが、血が喉に流れ込んでしまうのでやらない方がいいです。血を飲むと気分が悪くなったり、嘔吐(おうと)を引き起こすことがあります。

鼻血が出たら、静かに座って少しうつむき加減の姿勢をとりましょう。そして、小鼻を強くつまんで

15分ほど圧迫します。小鼻は鼻の外側のふくらんでいる部分です。また、鼻の付け根や首の後ろを冷やすと血管が収縮するので効果があります。

### 学校健康診断…『結果のお知らせ』について

★健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「結果のお知らせ」をお渡しします。お子さんがこの用紙を持ち帰った際は、内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。

★これについて「学校から『結果のお知らせ』をもらってきたので病院に行きましたが、異常なしと言われました。」「病院での検査結果と学校での検査結果が違うのですが…？」といったお問い合わせをいただくことがあります。学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）といって病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした『診断』とは異なるため、病院での精密な検査結果と差異が生じる場合があることをご承知おきいただければと思います。その場合は主治医の指示に従ってください。

★なお、すでに受診して治療中、あるいは治療済の場合でも「結果のお知らせ」をお渡しすることがあります。その場合には、医療機関での経過観察等の受診の際に所定の用紙を記入していただくか、報告書に保護者による記入にてお知らせください。



※視力検査結果のお知らせは、1、3年生にはすでに配付しましたが、1年生は5月30日に眼科検診があるため、その結果と一緒に配付します。ご了承ください。

### 春なんです



### 新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行について



新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行後の学校教育活動については、印西市教育委員会から出された文書をご確認ください。

出席停止についてはインフルエンザと同じような扱いとなり、感染が確認された児童生徒に対する出席停止の期間は、「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」が基準となります。5/8以降は濃厚接触者としての特定は行われないこととなり、従前であれば濃厚接触者として特定されていた者（同居家族等）についても、今後は、行動制限及びその協力要請は行われないこと等を踏まえ、出席停止の対象でなくなります。流行期等特別な場合を除き、風邪症状等での欠席は病気欠席となります。

#### ～4月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	2	2	4	8
	腹痛	2	1	1	4
	気持ちが悪い	13	0	5	18
	その他	2	4	7	13
外傷		8	4	8	20
合計		27	11	25	63

#### ～4月の出席停止状況～

- \*本人の体調不良等 51名
- \*家族の体調不良等 2名

\*来室は、前半は少なかったのですが、後半とても増えてきました。  
\*咽頭痛、気持ちが悪い、倦怠感を訴える人が多かったです。

