

すこやか

5月に入り、遠足や猿鬼歩こう走ろう健康大会などの行事が続いていますね。ゴールデンウィーク中に遊びすぎたり、ゴロゴロしすぎたりしたために「連休づかれ」はないですか？5月28日には運動会も予定されています。しっかりと体調を整えて臨みましょう。



『健康ノート』記入のお願い

健康ノートの事前調査は、検診をより正確におこなうために必要となります。お子様の普段の様子から何かお気づきの点や不安なことがありましたら、該当の学年欄の問診票に記入してください。

検診名	検診日程	対象学年	記入項目
耳鼻科検診	5月20日(金)	1・4年生	健康ノート 『耳鼻科検診 保健調査』 14 ページ
眼科検診	5月25日(水)	1・4年生	健康ノート 『眼科検診 保健調査』 15 ページ

提出日：5月17日（火）までをお願いします



学校感染症にかかったら・・・

5月に入りましたが、インフルエンザや流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)にかかり学校を欠席している児童がいます。学校は集団生活の場のため、感染症が拡大しやすくなります。そのため、そのような感染症にかかった場合は、学校は「**出席停止**」となります。**出席停止期間は欠席扱いになりませんので、ゆっくり休養して健康の回復につとめてください。**

なお、出席停止期間は、感染症の種類によってさまざまです。病院を受診された際に、医師にご確認ください。**学校を欠席したり、病院を受診したりした場合には学校までご連絡をお願いします。**

<学校感染症の例>

- ☆インフルエンザ
- ☆百日咳
- ☆麻しん
- ☆流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- ☆風しん
- ☆水痘(みずぼうそう)
- ☆伝染性紅斑(リンゴ病)
- ☆咽頭結膜熱(プール熱)
- ☆結核
- ☆髄膜炎菌性髄膜炎
- ☆ノロウイルス感染症(感染性胃腸炎)



など…

Q 1 たいおん ひく
体温がいちばん低いのは、
あさ お すすこ まえ
朝、起きる少し前である

①はい ②いいえ

Q 2 ひつよう すいみん じ かん
必要な睡眠時間は、
ひと
人によってちがう

①はい ②いいえ

Q 3 のう ひつよう えいよう そ
脳に必要な栄養素は、
しつ
たんぱく質である

①はい ②いいえ

Q 4 いち しょく た
1日3食、食べるよりも、
しょく
2食のほうがやせる

①はい ②いいえ

〈答えと解説〉

Q 1……①：体温は起きる前の朝早くがいちばん低いです。起きてから朝ごはんを食べたり、からだを動かしたりすると上がっていき、夕方ごろにいちばん高くなるといわれています。

Q 2……①：からだや脳を休めるために必要な睡眠時間は人によってちがいます。小学生では9～11時間くらいの睡眠が必要といわれていますが、早寝早起きを心がけ、睡眠不足にはならないようにしましょう。

Q 3……②：脳には、おもにブドウ糖という糖質（炭水化物）が必要です。これらはごはんやパンなどでとることができます。朝ごはんをしっかり食べて、脳に栄養をあたえましょう。

Q 4……②：食事の回数をへらすと、1回に食べる量が多くなったり、おなかがすいている時間が長くなることから、からだ脂肪をためようとしていたりして、太ってしまうことがあります。朝・昼・夜とバランスよく食べるのが大切です。