



ほほえみ

R5. 5. 8
福井市啓蒙小学校
保健室

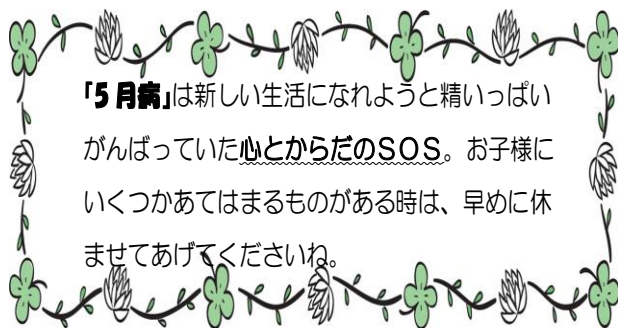
「5月病」は心とからだのSOS

新学期がスタートして、あっという間に1ヶ月がたちました。

お子様は新しい生活にも慣れてきた頃だと思えます。しかし、この時期は新年度の張りつめていた緊張がほぐれ、今までの疲れがどっと出てきます。そのため、生活のリズムが乱れやすく、体調も崩れやすくなっています。たっぷりの睡眠と、バランスの良い栄養をとることを心がけ、その日の疲れはその日のうちにとるようにご配慮ください。

こんな症状はありませんか？

- ①疲れやすい ②食欲がない
- ③頭がいたい ④なかなか眠れない
- ⑤朝、起きられない
- ⑥楽しいと感じられない ⑦肩がこる
- ⑧ちょっとしたことでイライラする



新学期疲れにならないために、意識して心と体をリラックスさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑っ胸には福来た</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食が...ポイント!</p>
---------------------------------------	--	---	--

お知らせ

今年度は、小学校カウンセラーの堀昌子先生、スクールカウンセラーの石淵春菜先生に来ていただくことになりました。お子様についての悩みはもちろん、保護者の方ご自身の悩みなども相談に乗っていただくことができます。

*** 堀先生の来校日は月曜日（月1回）、石淵先生の来校日は水曜日（月3回）です。**
時間帯は、9時30分～13時30分です。

相談をご希望の方や何かご質問があれば、担任または家根谷までご連絡ください。





熱中症に気をつけましょう！！

こんな症状はありますか？

大量の汗

吐き気
嘔吐

手足の
運動障害



頭痛、めまい
だるさ
意識障害

筋肉痛
腹や足の
けいれん

最近、頭痛やめまい、吐き気などで保健室を利用する児童が増えています。

話を聞いていると、水分不足や寝不足などが要因としてあると感じています。



5月に入り、気温が高くなる日が増えてきました。この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすい状態です。

早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりとることができるようによろしくお願いいたします。また、たっぷりのお茶と汗ふきタオルを持たせてください。

◆◆新型コロナウイルス感染症◆◆

令和5年5月8日（月）から、新型コロナウイルス感染症法上の位置付けが5類に移行しました。以下、変更点についてお知らせします。



1 出欠などの取り扱いについて

児童について	従来	5類移行後
新型コロナウイルス感染症への感染が確認された場合の出席停止期間	発症日を0日目として7日間	発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
濃厚接触者の認定	有（出席停止）	無
感染の不安で休ませたい	出席停止	事故欠席
風邪症状	出席停止	病気欠席

2 健康観察について

体温を毎日チェックし、用紙に記入し、学校に提出していただくことは行いません。もし、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合などには、無理せずに、自宅で休養をお願いします。



3 学校での感染症対策について

健康観察と換気の確保、そして手洗い等の手指衛生の指導を継続して丁寧に行っていきます。マスクの着用を求めないことも基本としています。

