



令和4年5月2日 さいたま市立南浦和小学校



5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。朝夕はすずしいのに、昼間は日差しが強くて汗ばむ日もありますので上手に衣服を調節して風邪をひかないようにしましょう。

保護者の方へ

健康診断まだまだ続きます

学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すためのものです。そのため医療機関で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と判断される場合がありますがご了承ください。



健康診断の結果、検査や治療が必要と思われる場合は「結果のお知らせ」を渡しています。特に、耳鼻科や眼科（目の疾病）、内科（心雑音等）のお知らせをもらった人は、水泳指導が行われる場合は、受診が済むまでプールに入れませんので早めに受診をお願いいたします。なお、治療がおわったら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

保護者の方へ

保健室から見える 新型コロナウイルスの症状とは！ (オミクロン株)

喉の痛みや頭痛、発熱、咳や鼻水など、特徴は風邪と変わりません。

- のどの痛みや頭痛から始まり、高熱を出す人。
- 微熱、咳が数日出る程度で症状が軽い人。
- 腹痛や嘔吐、下痢などの胃腸症状が現れる人。
- 軽症、無症状のまま軽快し、家族の発症で気づく場合もある。



ご家庭におかれましては、引き続き次の点についてご協力をお願いいたします。

- ① 風邪症状や体調が悪い場合、前日に発熱した時は自宅で休養してください。
 - 同居家族に発熱や風邪症状がある場合も、登校を控えていただくようお願いいたします。また、発熱した場合は、医師の診察を受けてください。
- ② お子様や同居の家族がPCR検査を受けることになった場合は、学校へ必ず連絡をお願いいたします。

こころとからだ つかれていませんか？

4月から始まった新しい生活で、つかれが出てくる時期です。何事にもやる気が出ない、イライラする、食欲がない、寝られないなどの疲れを感じたら、こころとからだをゆっくり休ませてあげましょう。

生活リズムを整える
 やみの日も決まった時間に起き
 てみよう。

適度に運動する
 体を動かし、ゆううつな気持ち
 を吹き飛ばそう。

**好きな本を読んだり
音楽をきいたりする**
 自分の好きな
 ことをすると
 ストレスが和
 らぎます。

新しい目標を見つける
 簡単な目標を決めて実行して
 みよう。

ゆっくりお風呂に入る
 気持ちが落ち着き、夜もぐっす
 り眠れます。

**友だち・お家の人・
先生に相談する**
 話を聞いてもらって心を晴らそう。

保護者の方へ

運動会の練習がはじまります！

これから急に気温が高くなる日があります。

- 汗ふきタオルや手をふくハンカチを毎日持たせてください。
- 体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。

対策として

- ◎夜は早めに寝て、睡眠をしっかりとること。
- ◎朝食は、バランスよく食べること。
- ◎排便をすませておくこと ⇔ 腹痛の原因になります。

生活習慣が
とても大切です！

- 外遊びや運動などで汗をかき、暑さに慣れること。
- そして、こまめな水分補給が大切です！

水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

給食後の歯みがきを行う予定です。ご家庭でも感染対策として行ってみてください。

