

すこやか



令和5年8月29日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

2学期が始まりましたね。みなさんは充実した夏休みをすごせましたか？2学期は1番長い学期です。これから運動会の練習も始まります。夏休みモードから学校モードに切りかえて生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

きゅうきゅうひ 救急の日

9月9日はゴロ合わせで「救急の日」です。けがはいつ、どこで起こるかわかりません。救急の日を機会に、応急処置のしかたや、どのように行動すればいいか覚えておきましょう。

★すりきず・切りきず★



水で、きず口についた砂やよごれを洗い流し、ガーゼなどで止血したあとばんそうこうで保護する。

★やけど★



やけどした部分を流水で5分～30分ほど冷やす。
※服を着ている場所をやけどしたときは、服の上から冷やす。

★だぼく★



ぶつけた部分を氷水で冷やし、できるだけ安静に過ごす。

9月の予定

8月29日	始業式
31日	身体測定(全学年)
9月1日	給食開始
7日	歯科健診(全学年)
19日	脊柱側弯症検診(5年)
24日	ふれあい運動会 ～ムランピック2023～



救急車を呼ぶか判断に迷ったときは
埼玉県救急電話相談 #7119
子どもの相談 #8000
🔍 埼玉県 AI 救急相談
🔍 子どもの救急 (ONLINE-QQ)

9月の保健目標

- <保> あせの始末をきちんとしよう
- <歯> 自分の歯のみがき方を見直そう
- <食> バランスのよい食事をしよう

うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまります



9月24日はふれあい運動会～ムランピック2023～です。これから運動会練習も始まります。みんなで楽しく運動会ができるようにいつもの生活の中でも準備をしましょう。

★身だしなみチェック★

- ✓ 赤白ぼうしをかぶる
- ✓ かみが長い人はしばってまとめる
- ✓ つめは切る
- ✓ 下着を着る（あせやに吸うため）
- ✓ 自分に合ったサイズのくつをはく



★持ち物チェック★

- ✓ あせふきタオル
- ✓ 水とう

★生活習慣チェック★

- ✓ はやね・早起きをする
- ✓ 毎日朝ご飯を食べる
- ✓ 体育の授業以外でも適度に運動をする
- ✓ こまめに水分補給をする

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



新型コロナウイルスにかかる出席停止について



2学期が始まるにあたり、新型コロナウイルス感染症に関する出席停止の取り扱いについて再度お知らせいたします。

○出席停止となる者

- ① 新型コロナウイルス感染症陽性者

詳細については裏面の早見表をご覧ください

【有症状の場合】

発症したあと5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでの期間

【無症状の場合】

陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日が経過するまでの期間

出席停止期間中発症した場合は、「検体採取日を0日として5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日経過するまで」

- ② 発熱や咽頭痛、咳などの普段とは異なる症状がみられ、医師等から登校を控えるよう指示された者

「新型コロナウイルス感染症出席停止期間の基準」 早見表

① 新型コロナウイルス感染症陽性者

【有症状の場合】「発症したあと5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでの期間」

※症状が軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向であることをいいます。

	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後5日を 経過した後	
有症状 (発症後1日目に症状が軽快)	発症	★ <u>症状軽快</u> 発症後 1日目	<u>軽快1日目</u> 発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
		出席停止						
有症状 (発症後2日目に症状が軽快)	発症	発症後 1日目	★ <u>症状軽快</u> 発症後 2日目	<u>軽快1日目</u> 発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
		出席停止						
有症状 (発症後3日目に症状が軽快)	発症	発症後 1日目	発症後 2日目	★ <u>症状軽快</u> 発症後 3日目	<u>軽快1日目</u> 発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
		出席停止						
有症状 (発症後4日目に症状が軽快)	発症	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	★ <u>症状軽快</u> 発症後 4日目	<u>軽快1日目</u> 発症後 5日目	登校可能	
		出席停止						
有症状 (発症後5日目に症状が軽快)	発症	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	★ <u>症状軽快</u> 発症後 5日目	<u>軽快1日目</u> 発症後 6日目	登校可能
		出席停止						

【無症状の場合】「陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日が経過するまでの期間」

	0日目 (検体採取日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	検体採取日から 5日経過した後	
無症状	陽性判明	陽性判明 1日目	陽性判明 2日目	陽性判明 3日目	陽性判明 4日目	陽性判明 5日目	登校可能	
		出席停止						