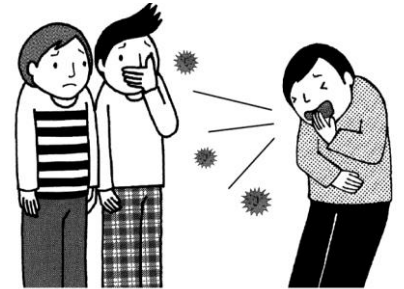


# ほけんだより5月

平成29年5月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

## 学校感染症にかかったら・・・

学校は集団生活の場なので、感染が拡大しやすくなります。そのため、以下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。



### 【中村小でよくみられる学校感染症の例】

- インフルエンザ
- 水痘（みずぼうそう）
- 溶連菌感染症
- マイコプラズマ感染症
- 感染性胃腸炎（ノロウィルス等）
- 流行性耳下腺炎（おたふく）
- 流行性角結膜炎
- 伝染性紅斑（りんご病）

☆それぞれ出席停止となる期間が異なりますので、医師へご相談ください。

☆治癒後、登校の際は登校届けの提出をよろしくお願ひいたします（学校のホームページからも印刷できます）。



昨年の5・6月は低・中学年を中心に溶連菌や水痘、マイコプラズマ感染症が校内で流行しました。登校前のご家庭での健康観察を、よろしくお願ひいたします。

### 健康診断がはじまっています☆

各検査・検診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配布していきます。受け取ったら、早めに医療機関を受診していただきますよう、よろしくお願ひいたします。

## 健康診断の結果から生活を見直そう

#### 視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



#### 内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



#### 聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。

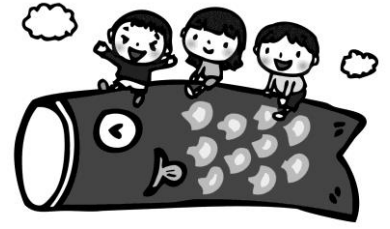


# ほけんだより5月

平成29年5月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

## 5月のめあて☆規則正しい生活を送ろう

校庭の芝生や、木々の緑がうつくしい季節になりました。新学期が  
はじまって1ヶ月。みなさん、新しい学年、新しいクラスには慣れ  
てきましたか？5月は4月から続いた緊張がゆるみ、けがが増えたり

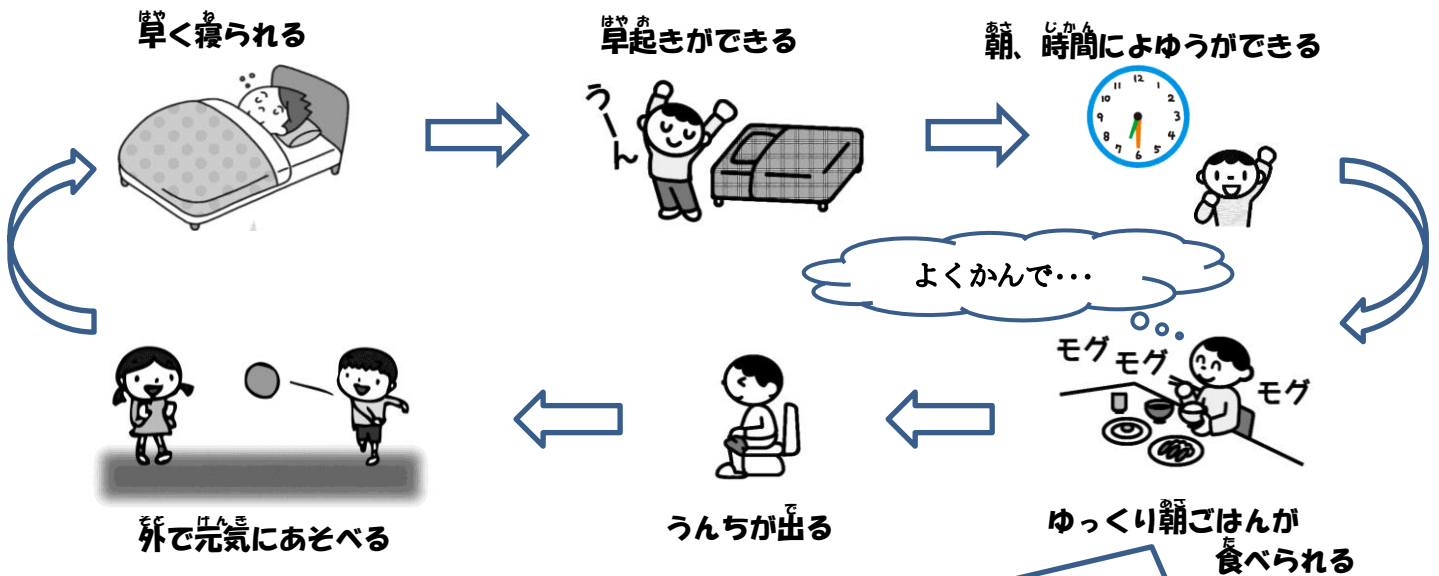


り、疲れが出やすい時期です。大型連休中も、規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしま  
しょう。

## 思いだそう! 早寝・早起き・朝ごはん



元気な生活は、まずは早寝から! 早寝ができると、規則正しい生活が送れるよ☆



Good Morning 朝ごはんを食べよう!

【朝ごはんは脳のエネルギー】

脳は体とちがって、エネルギーをたくわえることができません。わたし達が夜眠っている間も、わたし達の脳は、休まずはたらいています。そのため、朝起きた時は、脳のエネルギーはからっぽの状態! バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、脳のエネルギーを補給しましょう。朝ごはんを食べることで、勉強にも集中できるし、体も心も午前中からすっきり元気にすごせます。

