



【家庭数配布】  
令和5年5月12日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

4月から始まっている健康診断ですが、5月もまだまだ続きます。  
視力検査や歯科健診の後に手紙が配られた人は、おうちの人と  
確認をして、病院で詳しい検査や治療を受けてきてください。5月  
に行う内科や眼科、耳鼻科健診の結果によっては、水泳の授業に  
影響することがありますので、早めに病院を受診しましょう。



## ◇練馬小の身長と体重の平均をお知らせします◇

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	119.6	124.0	129.9	133.4	141.2	146.8
	女子	117.4	122.4	129.9	133.7	140.8	150.2
体重 (kg)	男子	22.0	24.9	28.4	30.9	36.6	39.0
	女子	22.0	24.9	27.4	30.4	34.3	41.0

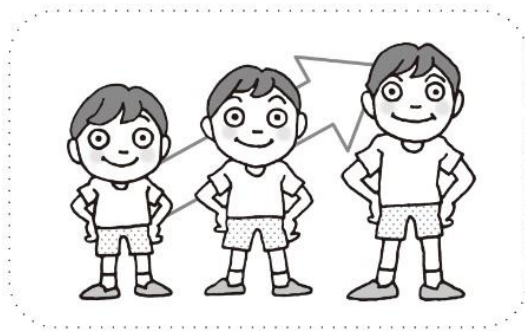
**体が成長する今、大切なこと**

**食事** 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。

**すいみん** 成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出ています。

**運動** 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。

身長が伸びる時期や速さ、体重の増え方などは人によって違います。友達と比べる必要はないですよ。



# ◇新型コロナウイルス感染症の対応が新しくなりました◇

令和5年5月8日から感染症法上の分類が5類に移行しました。  
詳しくは、練馬区ホームページからご覧いただくことができます。

**【療養期間の目安】**  
以下の2つの両方を満たすこと

- ① 発症から5日が経過していること
- ② 解熱剤等を使用せず症状が軽快してから、24時間経過していること

※★時点で上記②の下線を満たすが確認

**【有症状の場合】**

●5日間で療養が解除できる場合

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症日				★	療養終了日	復帰可能日

24時間

●5日間で療養が解除できない場合（※例：5日目まで症状が続いた場合）

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日					★	療養終了日	復帰可能日

24時間

**【無症状の場合】**

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
検体採取日					療養終了日	復帰可能日

※当初は無症状であり、療養中に症状が出てきた場合は、症状が発症した日を発症日として、【有症状の場合】の基準に沿って療養ください。

※新型コロナウイルス感染症の療養期間が変更になっています。感染した場合は、今まで同様に出席停止となりますので、「登校届」の提出をお願いします。（学校ホームページからダウンロード可）  
今後も、登校前（毎朝）の健康観察を継続していただき、発熱やせき等の症状がある場合は、登校を控えていただくようお願いします。

5月8日以降も感染拡大に備え  
**体調に異変を感じたら**  
～自分で状態、すばやく察知、医療機関のかかり方は？～

**「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？**

医療機関に行く前に ・あわてずに、症状や常備薬をチェック  
・国が承認したキットを用いてチェック

薬品で済ませない  
症状が軽い場合は、再発等で療養を継続しましょう  
薬品で済ませない  
症状が軽くなる場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう  
・発熱が3日以上続く（発熱後、2週間程度を要する方、軽症など）や、  
症状が強いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

**受診する際に、医療機関に連絡しましょう**

医療機関、薬局、高齢者施設等に行く時は、**感染対策を行いましょう**

新型コロナウイルスは感染力が強いため  
発熱の方や、基礎疾患をお持ちの方を守るために  
**マスクを着用しましょう**

**発熱などの体調不良時にそなえて、準備しておきましょう**

- ・**新型コロナウイルス抗原定性キット**※
- ・**解熱鎮痛薬**  
かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください  
※ 国が承認した「発熱鎮痛薬」を適切にしてください  
【処方箋】 医師が処方したものでなければなりません
- ・**電話相談窓口などの連絡先**  
受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、【救急利用マニュアル】  
※ 7119（救急要請相談）  
※ 8000（こども医療相談）など  
生活の困りごとにも活用しておきましょう  
（休診日・日持ちする食料など）  
受診センター  
救急利用マニュアル

厚生労働省

**【保護者の皆様へ】**

- ・健康診断の結果、専門医への受診が必要な場合には、保健室から「受診のおすすめ」と書かれた手紙をお渡ししています。専門医への受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ・眼科や耳鼻科領域の疾患に関しては、水泳の可否にも影響しますので、早めの受診をよろしくお願いします。
- ・1年生と転入生に、「健康手帳」をお配りします。ご活用ください。