



【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

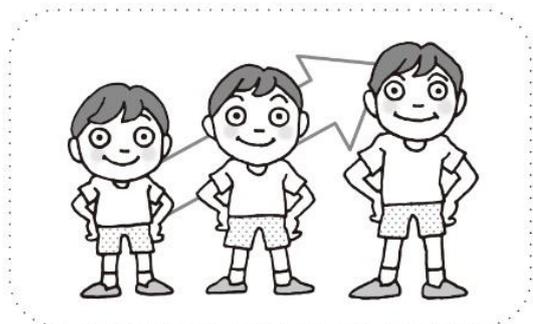
体が成長する今、大切なこと

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のすき、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

【有症状の場合】

● 5日間で療養が解除できる場合 ※★時点で上記②の下線を満たすが確認

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
～自分で検査、すばやく療養、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、発熱等で療養を開始しましょう
薬品で済ませない
症状が軽い場合は、発熱等で療養を開始しましょう
症状が重くなる場合はマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を開始しましょう
・発熱が3日以上続く（発熱後、2週間程度を要する方、妊婦など）や、
症状が重い場合は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】が必要の場合はかかりつけの医師に相談
- ・ **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】
※ 7219（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

【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。