



令和4年5月15日  
練馬区立泉新小学校  
校長 宮崎 晴美  
保健室 小川 奈緒子

新年度しんねんどになって1カ月が経たちました。新しい環境あたらしいかんきょうになって、気を張きっていた体からだの疲れつかれも出てくるころだと思います。連休れんきゅうで生活リズムせいかつが乱みだれている人は少すこしずつ戻もどり、体調たいちようがいつもと違ちがうな、というときは無理むりをせずゆっくり休やすみましょう。



ただ しせい  
～正しい姿勢をしよう～

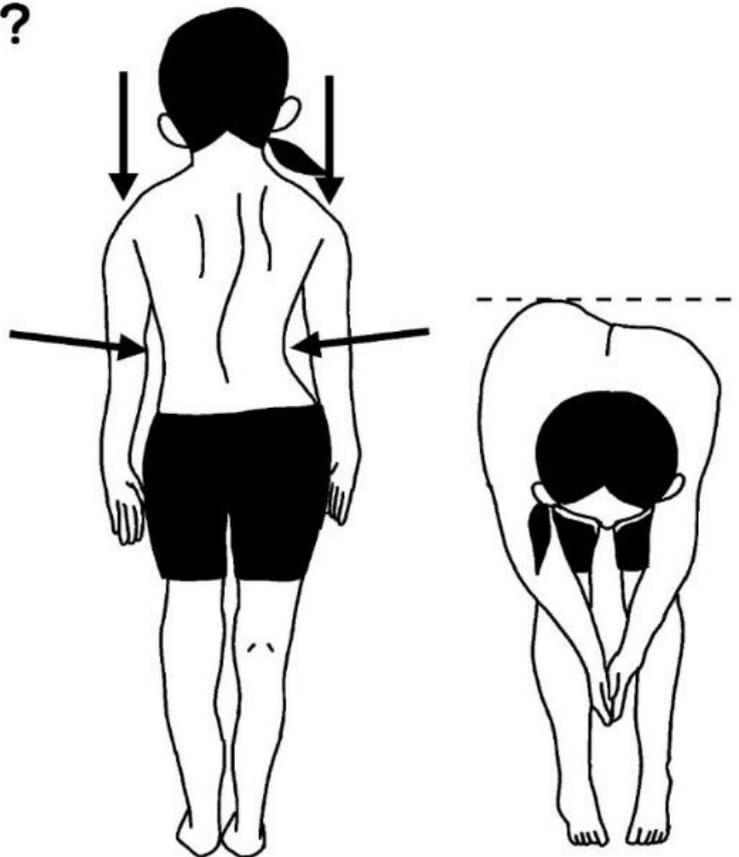
肘ひじをついて前まえかがみになっていたり、背せもたれに寄りかかっていたりする人はいませんか？悪い姿勢わるしせいのまましていると、まっすぐな背骨せぼねが曲まがってしまう、「側弯症」そくわんしょうになる場合があります。

## 「脊柱側弯症」とは？

人の脊柱せきちゆう（背骨せぼね）は、首くびからおしりにかけてまっすぐのびていますが、この脊柱せきちゆうが横よこに曲まがっている状態たいを「脊柱側弯症せきちゆうそくしよう」といいます。

右みぎの絵えのように左右さゆうのかたやこしのラインらいんがずれている場合は、脊柱側弯症せきちゆうそくしようの疑なごいがあります。

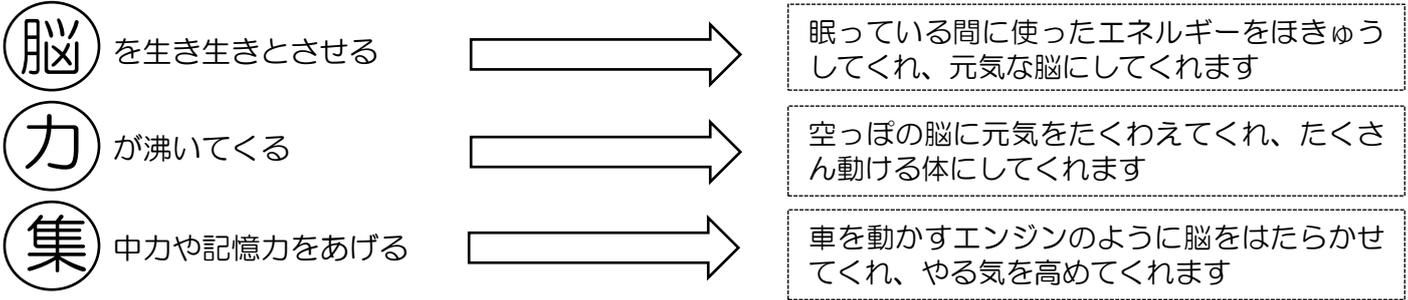
病院びやういんで治ちりようしないと治なおすことができないので、内科検診ないかけんしんで「脊柱側弯症せきちゆうそくしよう」が疑なごわれた場合は、必ず整形外科せいけいげかに行いって、くわしい診断しんだんをしてもらうようにしましょう。





# 朝ごはんを食べよう

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんはみなさんが元気に一日を過ごすための、大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるのか、確認してみましょう。



これから体育学習発表会に向けての練習も本格的にはじまります。だんだんと暑くなりはじめ、汗をかく機会も増えていきます。朝ごはんをしっかりと食べ、こまめな水分補給を行い、万全の体調で練習や本番に取り組んでいきましょう。

## 保護者の方へ



4月中は、健康診断や保健関係のたくさんの提出物のご協力、ありがとうございました。

- 「結果のお知らせ」を渡された人は、早めに医療機関を受診してください。下部の「受診報告書」を医療機関で記入していただき、担任へご提出ください。また、検診をお休みしてしまった人も早めの受診をお願いいたします。
- 眼科・耳鼻科・腎臓病検診（尿検査）でお知らせをもらった人は、治療が済んでいないと水泳学習に参加できない場合がありますのでご注意ください。
- 「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の診断の結果、「異常なし」とされる場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出すこと）であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 歯科検診で、むし歯がなかった人と、治療済みの人には、6月によい歯バッジを配布します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。
- 5月8日より、新型コロナウイルス感染症は、「学校において予防すべき感染症」としての位置づけがインフルエンザと同様の「第二種」の感染症に加えられました。それに伴い、出席停止の基準が変更となりました。

出席停止基準「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」  
 （無症状である場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで）

- ※発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算します
- ※「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にあることです
- ※登校時には、登校届の提出が必要です（学校ホームページからもダウンロード可能です）

欠席の取り扱いについても、原則、インフルエンザと同様の扱いになります。しかし、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には無理をして登校せず、自宅で休養するようお願いいたします。