

ゆっくりやすんでエネルギーチャージ



新学期が始まってあっという間にひと月が経ちました。少し疲れがたまっている人もいるかと思います。お休みの日にはゆっくり休んだり、リフレッシュをしたりして元気に登校できるようにしましょう。今月から運動会の練習が始まります。暑い日が増えてきますので、生活リズムを整えて暑さに負けない体づくりに心がけましょう。

★ 体と心をほぐすストレッチにちょうせん ★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

ふとももの前 太ももの前

のばしたい場所 ■■■



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。

かた・うで かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん アキレスけん



かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

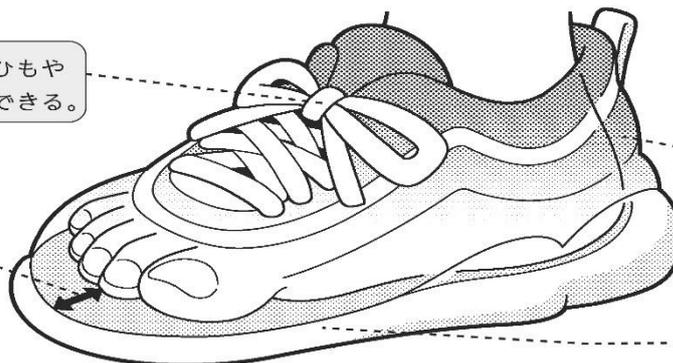
© 少年写真新聞社 2024

足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。

この部分をひもやベルトで調節できる。

かかとを合わせたとき、つま先に1.5cmぐらいのゆとりがある。



かかとかたく、しっかりとしている。

くつ底は、指の付け根の部分で曲がる。

© 少年写真新聞社 2024

保護者の皆様へ

年度初めは多くの提出物にご協力いただき、ありがとうございました。5月も健康診断が続きます。治療等が必要なお子様には「定期健康診断の結果について」を配布します。医療機関への早めの受診をよろしくお願いいたします。
(6月の健康診断日程は、ほけんだより6月号でお知らせします。)



学校感染症について



学校感染症でお休みをした場合には、出席停止となります。登校再開時に「登校許可証・登校届」を学級担任にご提出ください。「登校許可証・登校届」は、足立区 HP や梅島小学校 HP からダウンロードできます。提出していただく書類は、医師が記入した「登校許可証」と保護者の方が記入する「登校届」があり、感染症により異なります。ご確認ください。

【医師が記入した登校許可証が必要な感染症】

病名	出席停止期間
麻疹（はしか）	解熱後、3日を経過するまで
風疹（三日はしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）・帯状疱疹※①	すべての発疹がかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
インフルエンザ※②	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、又は、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
結核	医師の判断がでるまで（感染の恐れがないと認められていること）
咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消失した後2日を経過するまで
アデノウイルス感染症※③	主症状が消失した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎（はやり目）	医師の判断がでるまで（感染の恐れがないと認められていること）
急性出血性結膜炎	医師の判断がでるまで（感染の恐れがないと認められていること）
腸管出血性大腸菌感染症（O-157）	医師の判断がでるまで（感染の恐れがないと認められていること）
髄膜炎菌性髄膜炎	医師の判断がでるまで（感染の恐れがないと認められていること）

※① 第2種感染症の対象ではないが、水痘に準ずる。

※② 通常は、「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の登校届」（保護者が記入）を提出してください。入院時のみ「医師が記入した登校許可証」が必要です。

※③ 足立区医師会のご意見を基に、登校・登園・登室許可証を提出する対応となった（令和6年3月～）。

【医師から登校可能と判断を受け、保護者が記入した登校届が必要な感染症】

病名	登校のめやす
手足口病	発熱がなく、口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること
溶連菌感染症	治療開始後24時間経過し、発熱がなく、全身状態が良いこと
伝染性紅斑（りんご病）	全身状態が良いこと
感染性胃腸炎	発熱がなく、嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	発熱がなく、口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること
マイコプラズマ肺炎	症状が改善し全身状態が良いこと
RSウイルス感染症	症状が改善し全身状態が良いこと
新型コロナウイルス感染症※	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

※「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の登校届」を提出してください。