

令和8年度

石北小だより



げんきだより

しんねんど はじ やく げつ す こうてい げんき あそ じどう こえ き さわ や  
新年度が始まって約1 か月が過ぎました。校庭で元気いっぱい遊ぶ児童の声が聞こえてきます。爽や  
かな季節ですが、日中は暑い日もあります。朝晩の寒暖差もまだ大きく、体調を崩しやすい季節です。5月  
も色々な行事があります。体調管理をしっかり行って元気に参加できるようにしましょう。

こんなサインはありませんか？

こころ  
**心のサイン**

- イライラする。
- やる気が出ない。
- 不安や緊張がある。
- 学校に行きたくない。

からだ  
**体のサイン**

- 疲れが取れない。
- 頭やお腹が痛い。
- お腹がすかない。
- 夜眠れない。

あてはまるものがあったら、それは心や体からの大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしましょう。

つかれたときにやってみて！

**リフレッシュのアイデア**

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多くとる

水筒を持ってきましょう!!

きおん たか ひ ふ 気温が高くなる日が増えてきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。



とく やす じかん ひるやす そと あそ たいいく じゆぎょう した き つ かつどう  
特に休み時間や昼休みなど外で遊ぶときや、体育の授業のときは、下の2つのことに気を付けて活動しましょう。

- ↓ ↓ ↓
- 1 こまめに水分をとる。
- 2 こまめに休む



4・5月に行われた健康診断の結果を順次お知らせして  
 います。学校の健康診断で分かることは、あくまでも『疑い』で  
 す。楽しく、健康な学校生活を送るために、専門機関での  
 治療、検査をお願いします。また、受診しましたら学校への報告  
 も併せてお願いします。学校から「お知らせ」をもらった人は、  
 必ず家の人に見せてください。

## ましん(はしか)にご注意ください!!



現在、国内で、ましんの報告数が前年より増えており、注意が必要な状況です。

### 症状

発熱、せき、鼻水といったかぜのような症状  
 が現れる。2〜3日熱が続いた後、39℃以上  
 の高熱と発疹が出現する。肺炎や中耳炎を  
 合併しやすい。

### 感染経路

空気感染等により、簡単に人から人に感染  
 する。ましんの免疫が不十分な人が感染する  
 と、高い確率で発症する。

### 予防方法

ワクチン接種が有効です。定期接種対象者は、1歳児、小学校入学前1年間の幼児。  
 予防接種が済んでいるかご確認ください。  
 ※成人でも重篤になる可能性があります。



「ましんかな?」と思ったら...

医療機関に電話等でましんの疑いがあることを伝え、医療機関の指示に従ってください。

## 保護者の方へお願い

□引き続き、登校前には、健康観察アプリ(LEBER)へお子様の健康状態を入力していただくようお願い  
 いたします。また、欠席についてはLEBERに入力していただければ、電話連絡は不要ですが、予定の変  
 更がある場合は、学校へお電話いただけると助かります。ご協力よろしくお願ひいたします。

□健康診断の結果のお知らせは、返信用封筒に入れて、お渡しします。繰り返し使用しますので、学校ま  
 で戻していただくようお願いいたします。