

保健だより



令和5年8月25日
ニューヨーク日本人学校
スクールナース 森 まどか

学校行事が盛りだくさんの2学期が始まりました。心身ともにエネルギーを蓄えることのできた夏休みだったでしょうか。

夏休みから学校生活へと生活リズムが変化することにより、思わぬケガをしたり、体調を崩しやすい時期なので、早めの休養を心掛け、体調管理をお願いします。子供達が元気に楽しく学校生活を送れるように、サポートしていきたいと思えます。

● 生活のリズムを整えましょう

夏休み中の不規則な生活や暑さによる食欲低下・睡眠不足により“体内時計”が乱れやすくなっています。まずは生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。

“体内時計”とは、生物が生まれながらに持っている、概ね24時間周期で刻まれる生理現象のことで、睡眠や覚醒のリズム、血圧、体温などと密接に関わっています。

1. 早起きをして朝の太陽の光を浴びよう

太陽の光を浴びることによって体内時計のズレをリセットし、規則的な生活を送れるようにする働きがあるとされています。



2. 朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べることで、脳や体が活発に働きはじめ、腸が刺激されて、規則的な排便のリズムがつけられます。



3. 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

就寝時にスマートフォンなどの画面のブルーライトを長時間見ていると、メラトニンの分泌が低下し、睡眠の質が低下すると言われています。



● 登校前の健康観察について

8月に入り、新たな変異株(EG.5)の新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。新型コロナウイルスに関する規制は大幅に緩和されていますが、感染した場合、または濃厚接触者に該当する場合の対応は以前と変わっていませんので、手洗い・うがいなどの基本的な感染予防を引き続き行っていただくようお願いします。また児童生徒が安全に学校生活を送ることができるよう、毎日登校前にご自宅での健康観察をお願いします。



<症状がある生徒について>

<input type="checkbox"/> 発熱（37.5度以上）	※解熱剤を使用せずに平熱の状態が24時間以上経過した場合は登校可能。
<input type="checkbox"/> 重い咳（痰がらみの咳、連続した咳）	※24時間以上続き、改善がみられない場合は登校を控えてください。
<input type="checkbox"/> 喉の痛み	
<input type="checkbox"/> 鼻水、鼻づまり	
<input type="checkbox"/> 嘔吐・下痢	
<input type="checkbox"/> 倦怠感・だるさ	
<input type="checkbox"/> においや味の感覚消失	
<input type="checkbox"/> 発疹（医師の診察をまだ受けていない場合）	

<児童生徒が新型コロナウイルスの検査結果で陽性が確認された場合>

- ① かかりつけ医に連絡し、指示に従って自宅療養をしてください。再登校の時期についても医師の判断に従ってください。
 - ② すぐに学校に連絡をお願いします。（学校における濃厚接触者の特定はしません。）
- ※ ご家族に新型コロナウイルスの検査で陽性結果が出た場合は、学校までご連絡ください。個別にスクールナースが対応します。

●出席停止の対象となる感染症について

2学期から新しい児童生徒が入学していますので、再度お知らせします。医師から以下の感染症と診断された場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。また、出席停止扱いとなるため、医師による診断書の提出が必要となります。診断書には、診断日、診断名、再登校日を医師に記入してもらい、担任に提出してください。

出席停止の対象となる感染症		
・新型コロナウイルス	・感染性胃腸炎	・麻疹
・インフルエンザ	・流行性角結膜炎	・流行性耳下腺線
・溶連菌感染症	・水痘	
・手足口病	・風疹	



保護者の皆様へ

※学校に薬を持参し、内服する必要がある場合や緊急時のために薬を持参する必要がある場合は、一定の手続きが必要になりますので、担任までお知らせください。

※顕著な症状があり、本人にとって、また他の生徒にとっても下校した方がよいと判断された場合や負傷した場合は、家庭に連絡をしてお迎えに来ていただきます。

●こんな時は担任の先生にお知らせください

子どもの体調について

- ① 夏休み中の大きなケガや病気
- ② 新たにアレルギー症状、アレルギー源が判明した場合

変更点がある場合

- ① 緊急連絡先
- ② かかりつけの医療機関の情報