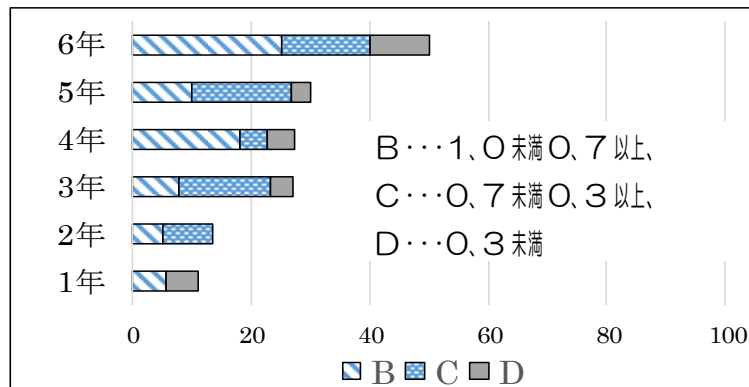




新緑の5月。新年度がスタートして、早2ヶ月が過ぎようとしています。1年生も学校生活に慣れ、元気に過ごしています。しかし、「5月病」という言葉もあるように、体や心が疲れている子どももでてきています。おうちでも、健康管理に気をつけていただきますようお願いします。

☆健康診断の結果

視力検査結果



身長・体重



cm	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	116.3	122.7	121.7	134.3	135.8	148.5
女子	115.5	120.7	125.7	134.6	138.5	145.1

kg	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	21.5	27.6	25.2	33.7	36.1	43.2
女子	23.1	22.5	23.9	35.0	35.2	37.1

☆宇智っこの様子 (4月～5月)

☆体の様子

5月中旬より急に暑い日が続き、体調を崩したり、熱が出る人もいます。疲れも出やすいときです。睡眠を十分取れるようおうちでもよろしくお願いします。

(感染症)

- 流行性耳下腺炎 7名
- 感染性胃腸炎 1名
- インフルエンザ 1名
- りんご病(疑い含む) 6名

◎伝染性紅斑(りんご病)



- ・病因：飛沫感染
- ・潜伏期間：4～20日
- ・症状：両頬の赤い大きな発疹が特徴のため、俗に「りんご病」と呼ばれています。頬が赤くなって1～2日して腕の外側や太ももに網目状(レース状)の赤い発疹が出現します。かゆみを伴うことがあります。感染しやすい期間は、赤い発疹が出る前の風邪のような症状が出ているときです。

- ・合併症：稀に関節炎、紫斑病、脳炎、溶血性貧血等があります。大人でも感染することがあり、妊婦がかかると流産することがありますので注意が必要です。

◎流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

- ・病因：唾液を介した飛沫感染
- ・潜伏期間：2～3週間前後
- ・症状：発熱と耳の下(耳下腺)や顎の下(顎下腺)が腫れて痛くなりますが、約1週間で自然治癒します。
- ・合併症：脾炎(腹痛)と成人男子では睾丸炎(睾丸の痛み)です。(奈良医師会HPより)

※出席停止については、原則 腫れた後、5日間となっていますのでおうちでゆっくり休ませてあげてください。また、かかりつけの医師とご相談ください。

☆立腰(姿勢を正しくしよう)

よい姿勢を習慣づけるための方法として、腰骨を立てる「立腰」を進めています。集会や学習の前に立腰の姿勢をとり、体も心も学習に集中出来るよう取り組んでいます。

例えば、ゲーム時の姿勢は、腰骨がおれた状態になっています。長時間この姿勢を続けると、肩こりや腰痛の原因にもなります。腰骨を立てて、良い姿勢を保てるよう声かけをお願いします。写真は保健委員会の人々が朝会で話したことを、各学年の保健係さんが学級で紹介していることです。

3年



2年



