



ゴールデンウィークに、体育発表会。5月は、楽しいことがたくさんありますね。窓の向こうには気持ちのいい青空。新緑のパワーをもらって、いろいろなことにがんばれそうな気がしてきます。そして、新学期が始まって1ヶ月が過ぎたこの時期は、今まで緊張していたぶん疲れがでて、けがをしたり、体調をくずしやすかったりします。「早ね・早おき・朝ごはん」など、規則正しい生活を心がけましょう。おうちの方には、ひきつづきお子さんのこととからだを注意深く見守っていただき、心身両面でのフォローをよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症が、今日から5類感染症に移行しました！

3年以上も対応に追われた新型コロナウイルス感染症が、本日より5類感染症に移行し、インフルエンザなどと同様の対応となりました。学校の今後の対応については、先日お届けした、手紙「新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について」でお知らせしたとおりです。

今後、新型コロナウイルス感染症への感染が確認された児童の出席停止の期間基準は、次の表のようになります。ご確認ください。

<出席停止の期間基準>

「発症したあと五日を経過し、かつ、症状が軽快したあと一日を経過するまで」

	発症0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナ	2日目で軽快の場合	熱あり	軽快	熱なし	熱なし	熱なし	登校可		
	5日目で軽快の場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	軽快	熱なし	登校可	
	6日目で軽快の場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	軽快	熱なし	登校可



これからも「ご家庭との連携による児童の健康状態の把握」、「適切な換気の確保」、「手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導」等の対策を講じていきます。ご不明な点は、学校にお問い合わせください。

体育発表会の練習が始まりました！



1 毎朝の健康チェックをお願いします。



朝、体調が悪いときは、無理に登校せず家で休養しましょう。

2 水筒の用意をお願いします。



体育発表会練習期間は、スポーツドリンクも可となっています。熱中症予防のためにも、冷たい飲み物を用意していただくとうれしいと思います。

3 汗ふきタオルがあるといいですね。



子どもたちはたくさん汗をかきます。汗をかいたままだと、からだの熱調節がうまくできません。ぜひ、汗ふきタオルの用意をお願いします。

4 早ね早おき朝ごはん



熱中症予防には、生活リズムを整えることも大切です。

- ① 三度の食事をしっかり食べる。
朝ごはんは、必ず食べましょう。朝ごはんを食べずに、暑い中練習をすることはからだによくありません。
- ② たっぷり睡眠をとる。
睡眠不足は熱中症を引き起こしやすく、疲労や集中力の低下などによって、けがをしやすくなります。