

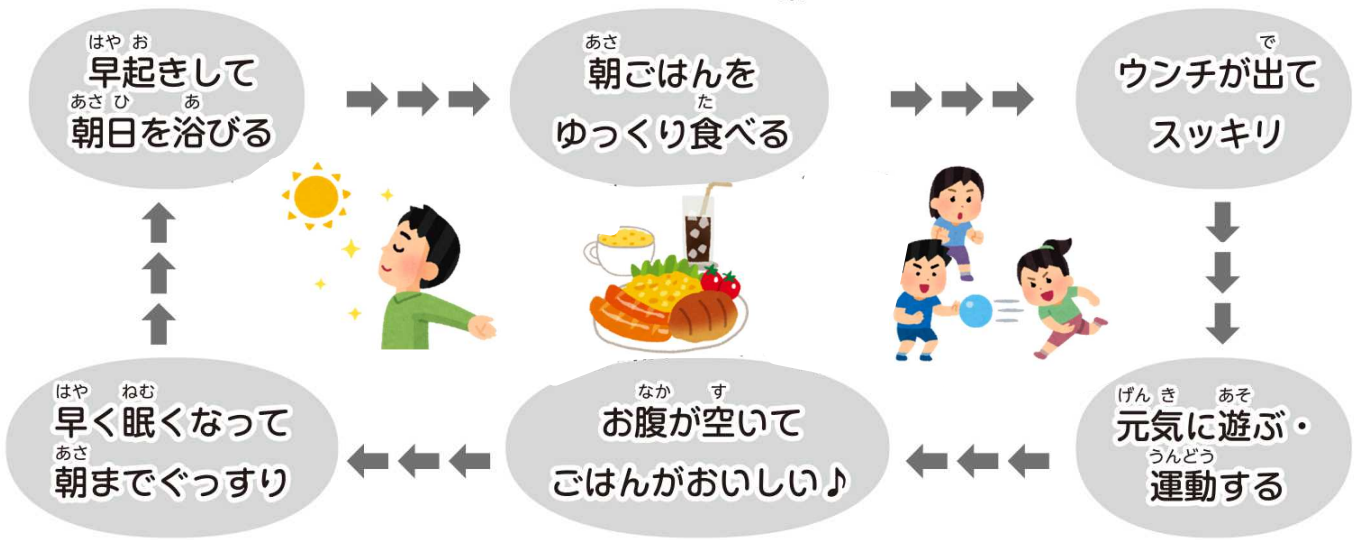
# ほけんだより 5月

金沢市立伏見台小学校 保健室  
令和6年4月30日

5月の保健目標  
けがに気をつけよう

あたらしいクラスになって、やくいっかげつ た 新しうクラスになって、約一ヶ月が経とうとしています。そろそろ、なれてきましたか？がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、この連休でゆっくりと休んでくださいね。心も体もリフレッシュして、また元気にすごしましょう。

## まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

## 早ね早起きはよいことがたくさんあるよ！

- ◎ 授業に集中できるよ。(頭の中の脳が発達します)
- ◎ 身長がのびて大きくなるよ。(成長ホルモンが多く出ます。)
- ◎ イライラしなかったり、おだやかな気持ちになるよ。(セロトニンという心を安定させるホルモンが出ます)



# こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

## おうちのかたへ

### 1. 朝の健康観察をお願いします

体調をくずされる児童が増えております。朝、お子様の体調が悪くても無理して登校し、体調が悪化し、早退となる児童が見られます。体調が悪いなどの様子がありましたら、決して無理をさせずに早めのお休みや受診をお願いいたします。

### 2. 健康診断の結果のお知らせについて

健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、お知らせをお渡ししています。学校生活に支障が出ていることも考えられますので、できるだけ早めに受診されますようお願いいたします。受診されました結果は、担任を通して保健室に提出してください。すでに、定期的を受診されていたら、あらたに受診する必要はありませんので、その旨を担当までお知らせ下さい。特に治療等が必要でないお子さんについては、すべての健康診断が終了後の7月頃に『わたしの健康』で結果をお知らせいたします。

なお、就学援助の申請をされている方は、『**学校病の医療費**』は準要保護児童に認定後、金沢市より援助されます。ただし、認定前に治療を開始する場合は、必ず『**確約書**』の提出が必要となりますので、担任を通じて保健室まで連絡ください。(認定の決定は、7月中旬の予定です。)

＜学校病は以下の病気です＞

う歯(むし歯)、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、寄生虫病、トラコーマ、結膜炎、白癬、疥癬、膿痂疹(とびひ)

## 5月の保健行事



5月	2日(木)	内科検診(2年) 13:10～	辻先生
	8日(水)	内科検診(4年) 13:00～	武田先生
	13日(月)	内科検診(1年) 13:10～	辻先生
	14日(火)	内科検診(3年) 13:10～	武田先生
	17日(金)	歯科検診(1・3・5年) 8:40～	浦崎先生
	28日(火)	検尿(全学年)	
	28日(火)～/31(金)	色覚検査(4年希望者・全校該当抽出者)	養護教諭

\* 3 枚目に続きます

保護者の皆様へ

## ～出席停止となる学校感染症について～

日頃より、本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

学校は教育の場であると同時に、集団生活の場でもあります。そのため感染症には注意が必要です。

感染症の疑いがある場合は、必ず医師の診察を受けるとともに、学校に連絡してください。また、本校では「感染症による欠席届」の提出は不要と致します。お休みされる際に GoogleClassroom による欠席連絡またはお電話で医師から診断された感染症名とお休みされる期間を詳しくお知らせ下さい。記載してある感染症に罹患されましたら、学校まで必ずご連絡をお願いします。

また、記載されている感染症は学校保健安全法施行規則第19条により出席停止期間が定められています。医師の指示に従い、お休みされますようお願い致します。

◎ 出席については、医師の指示に従いましょう。(医師の許可があるまで出席停止扱いとなります。)

◎ 毎朝、お子さんの健康観察、検温をお願いします。

疾病名	潜伏期間	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス	1～12.5日 (WHOの見解より)	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	1～2日	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	7日	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
麻疹 (はしか)	9～11日	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	2～3週間	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹 (三日ばしか)	14～19日	発疹が消失するまで
水痘 (水ぼうそう)	14～15日	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	5～7日	主要症状が消失した後2日を経過するまで
結核	4～6週間	医師において感染の恐れがないと認められるまで
髄膜菌性髄膜炎	2～4日	医師において感染の恐れがないと認められるまで
流行性角結膜炎		医師において感染の恐れがないと認められるまで
腸管出血性大腸菌感染症		医師において感染の恐れがないと認められるまで
<b>その他の感染症</b> 感染性胃腸炎(ロタウイルス、ノロウイルス)、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、ウイルス性肝炎、アデノウイルス感染症など		医師と相談の上、指示に従う