

# ほけんだより 5月

5月になり、みんな一生懸命に体育祭の練習をしています。昼間は、日ざしも強く、熱中症が心配な日もあります。汗をふくためのタオルやハンカチを必ず持ってくるようにしましょう。お茶も忘れずに持ってきてきましょう。

5月の保健目標

からだや身のまわりをきれいにしよう

- ・手を洗いましょう！
- ・お風呂に、はいりましょう！



体育祭の練習で、砂だらけ！きちんとあらいましょう！



もうすぐ体育祭！



からだや身のまわりをせいけつに！

お風呂に入ろう (お風呂)

歯をみがこう (歯ブラシ)

手をあらおう (手洗い)

ハンカチとティッシュをもとう (ハンカチ、ティッシュ)

うがいしよう (マグ)

きれいな下着をつけよう (下着)

つめを切ろう (指甲切り)

★おねがい★

1. タオルとお茶をもってきましょう。(緑茶よりも麦茶を！)
2. けがをした時は、水で洗ってから保健室にきましょう。



## ◎熱中症に気をつけよう！

おうちの方へ

急に、暑くなってきたので、熱中症が心配されます。運動会の練習で、運動量も多い時期です。睡眠不足や疲労がたまっている時に熱中症は誘発されます。夜は、ゆっくりお風呂に入り、早く寝ましょう。

「朝、ごはんが少ししか食べられない。いつもより元気がない。」という場合は、頑張って学校に行かせるのではなく、十分に家で体を休めてください。

## ☆おねがい☆

朝、お子さんが、体調が悪い時は、「がんばって行っておいで」と、安易に言わず、朝食後、少し時間を置いてから体温を測り、十分健康観察をしてください。

「朝、いつもと比べて、なかなか起きてこない。」「ごはんが少ししか食べられない。いつもより元気がない。」という場合は、体調不良のサインと思い、十分に家で健康観察をしてください。

## かみ け

# 髪の毛をしばりましょう

あかしろぼうし なが かみ こ  
赤白帽子から長い髪がたくさんでている子がいます。

はし は くび かお こ  
走ったり、とび跳ねたりするときに、首や顔にまつわりついたりしている子もいます。

うんどうかい うご あせ かみ け  
運動会では、たくさん動きたくさん汗をかくので、髪の毛がじゃまにならないようにしばるようにするといいですね。



## 出席停止となる感染症

本人の十分な休養と早期快復、そして集団感染を防ぐために決められているものです。出席停止期間中は欠席扱いにはなりませんので、お医者さんの指示に従ってください。

※裏面に印刷してありますので御覧ください。

出席停止の病気にかかったかもしれないと思われましたら、無理をして登校させないで、登校前に受診するするようにしてください。出席停止後、登校する際は、「診断及び登校許可証明書」が必要です。

# 小学校及び中学校における感染症の出席停止期間の基準一覧

(第1～3種は、登校時に「診断及び登校許可証明書」が必要な疾病。)

種類	対象疾患（潜伏期間）	出席停止の期間の基準
第1種 (全て)	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘 そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ 病、ラッサ熱、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフ テリア、SARS、鳥(H5N1)インフルエンザ	治癒するまで
第2種 (全て)	インフルエンザ(1日～2日)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2 日を経過するまで(H24年度改正)
	百日咳(6日～15日)	特有のせきが消失するまで又は5日間の 適正な抗菌性物質製剤による治療が終了 するまで(H24年度改正)
	麻疹(はしか)(10日～12日)	解熱したあと3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふく)(14日～24 日)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現 した後5日を経過し、かつ、全身状態が 良好になるまで(H24年度改正)
	風しん(3日ばしか)(14日～21日)	発疹が消失するまで
	水痘(みずぼうそう)(11日～20日)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)(5日～6日)	主要症状が消退したあと2日を経過する まで
	結核	病状により医師によって感染のおそれが ないと認められるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎(H24年度改正)	病状により学校医等において感染のおそ れがないと認められるまで
第3種 (全て)	腸管出血性大腸菌感染症 (O157、O26、O111等)	症状が治まり、かつ、抗菌薬による治療 が終了し、48時間あけて連続2回の検便 によって、いずれも菌陰性が確認された もの
	流行性角結膜炎	感染力が非常に強いため、結膜炎の症状 が消失し病状により学校医等において感 染のおそれがないと認められるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフ ス、急性出血性結膜炎	病状により医師によって感染のおそれが ないと認められるまで
その他	溶連菌感染症	「診断・治癒証明書」を必要としない
	マイコプラズマ肺炎	「診断・治癒証明書」を必要としない
	手足口病	「診断・治癒証明書」を必要としない
	伝染性紅斑(りんご病)	「診断・治癒証明書」を必要としない
	流行性胃腸炎	「診断・治癒証明書」を必要としない
	ヘルパンギーナ	「診断・治癒証明書」を必要としない
	伝染性軟属種(みずいぼ)	「診断・治癒証明書」を必要としない
	伝染性膿痂疹(とびひ)	「診断・治癒証明書」を必要としない
	ウイルス性肝炎	「診断・治癒証明書」を必要としない