



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
けんこう からだ
健康な体を
つくろう！

東大成小学校保健室

「ほけんだより」は、地域の健康づくりを推進する行事です。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため急に激しい運動をすると、熱中症を起こしやすいです。連休明けから運動会の練習が始まります。日中は夏日になる日もあります。こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をしないことを心がけて生活しましょう。タオルで汗を拭くと熱中症予防に効果があります。睡眠を十分とって、けがをしないように準備をして、楽しい運動会にしましょう。

熱中症予防等のために、水筒を持って来ていますが、水筒を持ち帰ったら、毎日よく洗ってください。水筒は、口を付けた部分から細菌が増えます。きれいに洗うように注意してください。

また、普段から水筒の中身は、傷みにくい水やお茶がおすすめです。スポーツ飲料など甘味のある飲料は傷みやすいので、休日に入れて使用した場合は、漂白剤などで消毒をしてください。

食べる水分や塩分も大切です。味噌汁やスープ、ふりかけなどを朝ご飯にプラスして、暑さに負けない体をつくりましょう。梅干しもおすすめです。

運動会練習に向けて気を付けたいこと



＊ ＊ 歯・口の健康についての図画・ポスターの応募について ＊ ＊

保健委員会では、毎年、ポスターを制作し、応募しています。希望者は全学年応募できますので、絵を描くことが好きな人や得意な人は、ぜひチャレンジしてください。画用紙が必要な人は、保健室で配布しています。

作品の内容	むし歯予防や「8020運動」など、歯の健康に関するテーマとする。 (ポスターに「むし歯」を入れるときは、「虫歯」「ムシ歯」ではなく「むし歯」と書きます。)
使ってよいもの	クレヨン・水彩絵の具・ポスターカラー・カラーペン・色鉛筆など
画用紙	画用紙(たて・横どちらでもよい) サイズ: B3または四つ切
氏名の記入	作品の裏面に、学年・組・名前・ふりがなを記入してください。
締め切り	5月12日(火) 昼休み 期日厳守!!

※ みなさんからの作品は、校内に掲示し作品展に出展します。ていねいに仕上げてください。

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の「お知らせ」及び「保護者負担金について」等を配布しましたので、御一読の上保管ください。

なお、学校管理下(登下校中を含む)において、災害(けが等)が発生し医療機関に受診したときは、学校・担任へ御連絡ください。保健室より申請書類をお渡しし、手続きをいたします。よろしくお願いします。

定期健康診断が続きます！（日程は4月号で確認してください）

今月は、眼科・耳鼻科・内科等の学校医による検診が続きます。お知らせ等を参考にして受けてください。

健康診断の結果、医療機関での治療等が必要と思われるお子さんには、「結果のお知らせ」や「治療継続のすめ」をお渡ししています。充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届いたら、すみやかに受診してください。また、保健管理のため、受診の結果を必ず学校に提出してください。受診の有無は、お子さんの健康診断票にも記録されます。なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」です。疑わしいと思われるものを調べています。専門医で正確な診断を受けてください。

また、6月中旬より水泳指導が始まります。耳鼻科・眼科疾患（聴力・視力異常は除く）や心臓の病気等については、主治医に必ず相談してください。耳鼻科の結果通知と一緒に「病名の説明」を配布します。耳垢は治療が必要です。鼻炎は症状によって水泳不可場合があります。特別な証明書は不要です。主治医に水泳参加について確認し、受診結果の記入を受けて、学校に提出してください。

受診した結果、水泳不可など学校で配慮が必要な場合は、保健室までお知らせください。



・・・ 感染症を予防しましょう！ ・・・

感染症の流行は変わります。感染症予防の基本は「手洗い・うがい」で、とても大切です。衛生的な生活を身に付けるためにも、「ハンカチ・ティッシュペーパー」をお子さんに必ず持たせてください。

学校感染症にかかったときは ・ ・ 連絡には欠席連絡 Forms を活用ください。

- ・ 学校では、集団生活の場であるため、主治医より学校感染症と診断されたときは、「出席停止」の扱いとなります。学校に連絡(Forms・電話)をしてください。(学校のホームページから入力もできます。)
- ・ 停止期間は、主治医に登校を許可された日までの欠席した期間になります。疑いがあるときは必ず受診してください。また、登校できるようになりましたら、担任までお知らせください。
- ・ 本人に発熱や風邪様症状（咳・のどの違和感・腹痛など）が見られたときは、登校を控え様子を見てください。発熱がある場合は必ず受診してください。
- ・ 学校と家庭との協力が大切です。学校では、毎日欠席状況を把握しています。欠席や遅刻理由が分かるようにお知らせください。不明な点については、いつでもお問い合わせください。学校への電話連絡は、授業日の8：15～16：45にお願いします。時間外の連絡は、欠席等連絡 Forms にてお知らせください。

学校感染症の種類 — 学校における主な感染症 —

分類	感染症名	出席停止期間等
第二種	新型コロナウイルス感染症	発症日を0日目として、5日を経過するまで
	インフルエンザ、	発症日を0日目として、5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 風しん、水痘、咽頭結膜熱	詳しい停止期間は、主治医にお尋ねください
第三種	(流行性角結膜炎、その他の感染症) 溶連菌感染症 手足口病 マイコプラズマ感染症 伝染性紅斑、感染性胃腸炎 等)	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るまで (胃腸炎については、感染性のものか主治医に確認をして、合わせてお知らせください)