

かさぎしょう ほけんしつ だい ごう 笠祇 小 保健室 第2号

新学期が始まって約1ヶ月、ゴールデンウィークも終わりましたね。

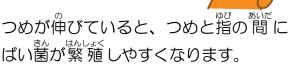
疲れがたまっていませんか?5月は「5月病」といわれるようにダラダラとしがちですが、

^{きそくただ} 規則正しい生活をして元気に過ごしましょう!



つめを切って つめを切って

はいけつ 清潔に



こまめに切るようにしましょう。ただし ⑤か 深づめには要注意!切りすぎて肌を傷 つけ、化膿してしまうこともあります。

保護者の方へ

健康診断の結果は、歯科検診 以外は異常があった児童のみ 結果をお知らせします。

必要な場合は医療機関を はやめに受診されますよう お願いいたします。

5月の保健首標

生活のリズムを整えて生活しよう

環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

はやねばかれ 早寝早起きを 心 がけましょう

十分な睡眠は「疲れをとる」「成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと を 食べましょう

朝食を食べることで、体が自覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排使をしてきましょう

類ではんを食べると、態の簡の きが活発になり、使が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、朝の生活を見直しましょう。





がっこうかんせんしょう

第1種

かんち こうまっせきていし ほうりつ さだ こう しんがた ころの新型インフルエンザ等 かんせんしょう していかんせんしょう だい しゅ かんせんしょう 感染症 指定感染症 新感染症も第1種の感染症とみなします。

ジフテリア、ペスト、ポリオ(急性灰白髄炎)、ラッサ熱、エボラ出血熱、マールブルグ病、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、重症急性呼吸器症候群(SARSコロナウイルス)、鳥インフルエンザ

だり 第**2**種 集団生活で流行する可能性の嵩いものが、分類されています。 ほかの子どもにうつさないためだけでなく、感染した子ども自身がほかの 病気を併発しないためにも、染められた期間は休まなければなりません。

	CONTRACTOR DESCRIPTION OF THE CASE
インフルエンザ	発症して5日かつ熱が下がり2日間経過するまで。
水ぼうそう(水とう)	桑しんがすべてかさぶたになるまで。
はしか (麻疹)	熱が下がってから 3日経過するまで。
おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)	耳の下のはれが治まるまで。
あうしん 風疹	^{まっ} 発しんが消えるまで。
古日咳	せきが出なくなるまで又は治療が終了するまで。
咽頭結膜熱(プール熱)	しょうじょう き 症 状 が消えてから、2日経過するまで。
tteから 結核	医師が感染のおそれはないと認めるまで。
ずいきくえんきんせいずいきくえん 髄膜炎菌性髄膜炎	医師が感染のおそれはないと認めるまで。

集団生活で流行する可能性のあるものが、分類されています。 で流行する可能性のあるものが、分類されています。 で流行する可能性のあるものが、分類されています。 で流行ないで、医師が感染のおそれがないと認めるまでは出席停止です。 ただし、その他の感染症については出席停止期間が異なります。

ちょうかんしゅっけつせいだいちょうきんかんせんしょう 陽管出血性大腸菌感染症(0-157)、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎(アポロ熱)、コレラ、細菌性赤痢、腸 チフス、パラチフス

第3種のその他の感染症として代表的なものと出席停止期間は次のとおりです。

であしく50% jう 手足口病	Lipotte いし はんだん 出席は医師の判断による。
ヘルパンギーナ	Lipotte いし はんだん 出席は医師の判断による。
とびひ (伝染性膿痂疹)	とく しゅっせきていしきかん き 特に出席停止期間は決められていない。
りんご病(伝染性紅斑)	しゅっせき い し はんだん 出 席は医師の判断による。
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症	しゅっせき いし はんだん 出席は医師の判断による。