



5月 ほけんだより



かさぎしょう ほけんしつ だいごう
笠祇小 保健室 第2号

しんがっき はじ やく かげつ お
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すか？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 せいかつ げんき す
規則正しい生活をして元気に過ごしましょう！



5月の保健行事

5月2日(水) 耳鼻科検診
ぎょう 虫 卵検査
けんにように じげんき
検尿二次検査

5月18日(金) 眼科検診
がんかけんしん
眼科検診

5月の保健目標

生活のリズムを整えて生活しよう

かんきょう へんか たいちよう くず しき
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。

早寝早起きを心がけましょう

じゅうぶん すいみん つか
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。



つめを切って

清潔に

OK!
つめが伸びていると、つめと指の間に
ばい菌が繁殖しやすくなります。
こまめに切るようにしましょう。ただし
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

けんこうしんだん けっか し かけんしん
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。

ひつよう ばあい いりようきかん
必要な場合は医療機関を
はや じゆしん
早めに受診されますよう
ねが
お願いいたします。



朝ごはんをきちんと 食べましょう



ちょうしょく た からだ
朝食を食べることで、体
が目覚め、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、家で排便をしましょう

あさ ごはん た ちょう はたら
朝ごはんを食べると、腸の働
きが活発になり、便が出やす
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 学校感染症

病院で感染症と言われたら、すぐに学校にお知らせください。
表にある感染症は出席停止の期間が法律で定められています。

だい 第1種

完治するまで出席停止。法律で定めるところの新型インフルエンザ等
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

だい 第2種

集団生活で流行する可能性の高いものが、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、決められた期間は休まなければなりません。

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）	発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。
ふうしん 風疹	発しんが消えるまで。
ひやくにちぜき 百日咳	せきが出なくなるまで又は治療が終了するまで。
いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）	症状が消えてから、2日経過するまで。
けっかく 結核	医師が感染のおそれはないと認めるまで。
ずいまくえんきんせいずいまくえん 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。

だい 第3種

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。
病状に応じて、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。

腸管出血性大腸菌感染症（O-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。

てあしくちびょう 手足口病	出席は医師の判断による。
ヘルパンギーナ	出席は医師の判断による。
とびひ（伝染性膿痂疹）	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）	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	出席は医師の判断による。