

# ほけんだよ 5月

令和6年4月30日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

5月5日は立夏。この名前の通り夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏が段々と近づいてきていますね。急に暑くなることもありますが、みなさんはまだ暑さに慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていない時は、熱中症に注意です。こまめに水分を取り、熱中症予防を心がけてくださいね。



また、暑い時は上着を脱ぐなど、服装で調節しましょう。

## 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。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう

気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を

外出するときは帽子や日傘で紫外線をさげましょう

## 5月の保健行事

9日(木) 歯科検診 (全学年)	13日(月) 眼科検診 (全学年)
1日(水) 視力検査 (5,6年)	15日(水) 尿検査① (全学年)
2日(火) 視力検査 (3,4年)	16日(木) 尿検査② (全学年)
8日(水) 視力検査 (1,2年)	

健康診断後、何らかの所見があった人には受診勧告書を渡しています。受診勧告書もらったときは、早めに受診しましょう。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が良くなかった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



## 新学期から1か月 がんばりすぎていませんか？

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

## 心と体を休ませるポイント

ぐっすり眠る

からだうご 体を動かす

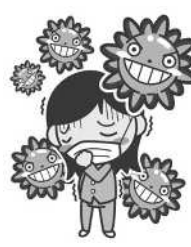
好きなことをして のんびり過ごす

# 学校において予防すべき感染症と出席停止期間



下記の感染症に罹患したときは、たとえ軽症でも登校できません。  
すみやかに学校に連絡をし、医師の指示のもと家庭で休養してください。

この間は『出席停止』で欠席扱いにはなりません。(学校保健安全法施行規則第18条・第19条)

種類	感染症名	出席停止期間
第1種	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、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東呼吸器症候群（MERS）、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで 
第2種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）	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 （未就学児は3日を経過するまで）
	百日咳	特有の咳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
	麻疹（はしか）	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）	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
	風しん（3日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	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
第3種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	症状により医師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、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他の感染症（溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎など）	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで ※その他の感染症は必要があれば、学校医等の指示によって第3種の出席停止措置をとることができる疾患です

※治癒後最初の登校日に、登校証明書（連絡帳、メモ等も可）を医療機関で記入してもらいご提出ください（文書料がかかる場合がございます。）診断書は不要です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による欠期間の報告書」を保護者をご記入の上、お薬説明書・診療明細書・検査結果等を添付してください。（R6.1月現在）用紙はHPからダウンロードできます。