

ほけんだよ 5月

令和8年4月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校



新学期が始まり1か月が経ちました。新しい学年には慣れてきましたか。新しい環境に適用しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてみてください。「疲れているな」と感じた時は、ゆっくり休養しましょう。



結果はお家の方と一緒に確認



受診のすすめはすぐに渡す



早めに受診する

5月の予定

- 7日 (木) 耳鼻科検診 (全学年)
- 12日 (火) 眼科検診 (全学年)
- 20日 (水) 尿検査① (全学年)
- 21日 (木) 尿検査② (全学年)

保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知をしています。お子さんを通じて「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、早めの受診をお願いいたします。

その行動の役割、知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

A 体を□□□に保つ

B □□□□が体に入るのを防ぐ



せいけつにしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。
こたえ
A: きれい
B: バイキン

そろそろ注意が必要です

《熱中症》

まだ、体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



《紫外線》

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどして、しっかりケアをしましょう。



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。（R7.1月～現在）用紙はHPからダウンロードできます。