

ほけんじより



令和7年 5月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期です。元気によ過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。

今月の保健目標 『生活リズムをととのえよう』

朝ごはんを食べた時と、食べていない時ではどんな違いがあるのでしょうか。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭の脳が目覚めて勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭エネルギー不足で頭がぼーっとする



おなか

腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
必ず朝ごはんから。



5月の保健行事

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	21日(水)
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	21日(水)
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	21日(水)
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	21日(水)
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	21日(水)

保護者の方へ

お渡ししています 健康診断の結果を



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は結果をお配りします。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わるものもあります。何かとご多用なところとは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

体が暑さになれないこの時期は、熱中症の注意が必要です。必ず、水筒と汗をふくタオルを持たせ、帽子をかぶって登校するよう声掛けをよろしくお願いします。



がっこうかんせんしょう 学校感染症とその出席停止期間

ひょうめい 病名	しゅっせきていし 出席停止の期間
インフルエンザ	はつしょう あといつかかん けいか げねつ あとふつか けいか <u>発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで</u>
新型コロナウイルス	はつしょう あといつかかん けいか しうじょう けいかい あといちにち けいか <u>発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで</u>
ひやくにちぜき 百日咳	とくゆう しうじつ いつかかん こうせいぶっしつ ちりょう お 特有のせきが消失するまで、または、5日間の抗生物質による治療が終わるまで
ま 麻しん（はしか）	げねつ あとみっか けいか 解熱した後3日を経過するまで
りゅうこうせいじかせんえん 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	じかせん がっかせん ぜっかせん しゅちょう はつげん あといつか けいか ぜんしんじょうたい りょうこう 耳下腺、頸下腺また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
ふう 風しん（3日はしか）	ほつ しうじつ 発しんが消失するまで
すいとう 水痘（水ぼうそう）	ほつ すべての発しんがかさぶたになるまで
いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）	しゅしょうじょう しょうたい あとふつか けいか 主症状が消退した後2日を経過するまで
けっかく 結核	びょうじょう がっこうい た いし かんせん みと 病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで
りゅうこうせいいかくけつまくえん 流行性角結膜炎	
きゅうせいしゆつけいつけまくえん 急性出血性結膜炎	びょうじょう がっこうい た いし かんせん みと 病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで
ちよう から しゅ けい だい ちよう きん せん しょう 腸管出血性大腸菌感染症	
その他の感染症	ようれんきんかんせんしょう てあしくちひょう せいかんえん でんせんせいこうはん ひょう 溶連菌感染症、手足口病、ウイルス性肝炎、伝染性紅斑（りんご病）、 ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎（ノロウィルス・ロタウイルスなど）
	じょうけん しゅっせきていし そち かんが かんせんじょう れい 条件によっては出席停止の措置が考えられる感染症の例
	アタマジラミ、伝染性軟属腫（水いぼ）、伝染性膿瘍疹（とびひ）
	つうじょうしゅっせきていし そち ひつよう かんが かんせんじょう れい 通常出席停止の措置は必要ないと考えられる感染症の例

• 医師により、感染症と診断され出席停止となった場合、欠席扱いにはなりません。学校に必ずご連絡ください。

• 登校するときには、登校許可書などは不要ですが、ご家庭だけで判断せず、必ず医師より感染の恐れがない、登校してもよいと診断されてから登校するようにしてください。学校内での感染拡大を防ぐためですので、ご協力をお願いいたします。

