

ほけんだより 5月

令和8年 5月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

5月になり、暑さを感じる日が多くなってきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。必ず、水筒と汗をふくタオルを準備し、帽子をかぶって登校するようにしましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

早めの受診を

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。

今月の保健目標 『生活リズムをととのえよう』

生活リズムを整えると、心と体が元気になりますよ。できることからはじめましょう！

早く寝て体を休める！

早起きで頭がすっきり！

1～3年生は9時、4～6年生は10時までに寝ましょう！

7時までに起きましょう！

よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動！

朝ごはんをパワーチャージ！

【5月の保健行事】

5月 8日 (金)	聴力検査 (1年生)	
5月 11日 (月)	聴力検査 (2年生)	
5月 12日 (火) 13:20~	内科検診 (1・2年生)	
5月 14日 (木) 9:00~	心臓検診 (1年生・要管理者)	
5月 14日 (木)	尿検査容器配付 (3年生)	
5月 15日 (金)	尿検査容器配付 (1・2・4・5・6年生)	
5月 15日 (金) 13:20~	内科検診 (5・6年生)	
5月 18日 (月)	尿1次検査 (予備日19日)	
5月 19日 (火) 13:20~	内科検診 (3・4年生)	
5月 20日 (水) 9:00~	耳鼻科検診 (全学年)	



学校感染症とその出席停止期間

病名	出席停止の期間	
インフルエンザ	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	
新型コロナウイルス	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	
百日咳	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	
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	
風しん（3日はしか）	発しんが消失するまで	
水痘（水ぼうそう）	すべての発しんがかさぶたになるまで	
咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消退した後2日を経過するまで	
結核	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	
流行性角結膜炎	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	
急性出血性結膜炎		
腸管出血性大腸菌感染症		
その他の感染症	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（ノロウイルス・ロタウイルスなど）	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）、伝染性膿痂疹（とびひ）	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。

