

# 5月のほけんだより



練馬区立石神井西小学校  
 校長 青山 直志  
 養護教諭 中出 亮子

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。生活のリズムを整えていきましょう。

## 5月の保健目標

### 身のまわりを清潔にしよう

## 5月の保健行事

月	日	曜日	項目 (対象学年)
5	11	木	内科検診 (わくわく学級)・尿検査 (予備日)
	12	金	眼科検診 (全学年)
	16	火	聴力検査 (3年・わくわく学級)・移動教室事前検診 (6年)
	17	水	聴力検査 (5年)
	18	木	聴力検査 (2年)
	19	金	聴力検査 (1年)
	23	火	尿検査 (2次)
	24	水	心電図 (1年・他)
	25	木	耳鼻科検診 (全学年)
	31	水	歯科検診 (全学年)

前回未提出の人、また提出の必要がある人は、この日に提出してください。

## 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

※5月8日より新型コロナウイルス感染症に関する内容が改定となります。新しい登校届をご確認ください。  
この様式の登校届はホームページにも掲載しております。必要の際は、ダウンロードしてご使用ください。

# 見本

お子様が下記の感染症にかかった場合は、余病の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります。※「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。  
なお、医師により登校許可の診断が出された後は、下記の「登校届」に保護者が記入のうえ、学校に提出してください。

種別	学校感染症と出席停止の基準	
	病名	出席停止の期間
第一種	鳥インフルエンザ（H5N1）	治癒するまで（病気がなおるまで）
第二種	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで
	百日咳	特有の咳がとれるまで、または、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）	熱が下がってから3日経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふく）	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹（三日はしか）	発疹が消えるまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主な症状がなくなったあと2日経過するまで
	<b>新型コロナウイルス感染症</b>	<b>発症した後5日、かつ、症状が軽快した後1日経過するまで（無症状の場合は検体を採取した日から5日を経過するまで）</b>
	結核	病状により学校医、専門医により感染の恐れが認められるまで
第三種	腸管出血性大腸菌感染症（O-157等）	病状により学校医、専門医により感染の恐れが認められるまで。
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎	
	コレラ ・ 細菌性赤痢	
	溶連菌感染症	
	ウイルス性肝炎	
	手足口病	
	伝染性紅斑	
	マイコプラズマ感染症	
	感染性胃腸炎（ノロウイルス等）	
	その他（ ）	

ただし、病状により園医その他医師が感染の恐れがないと認めた時は、この限りではない。  
（新型コロナウイルス感染症を除く）

発症から10日間を経過するまではマスクの着用をおすすめします。

キ リ ト リ

## 登 校 届

令和 年 月 日

学 校 長 様

病 名 \_\_\_\_\_ 病（医）院名 \_\_\_\_\_

上記の疾病について、\_\_\_\_月 \_\_\_\_日 からの加療の結果、医師より登校許可の

診断が出されたので\_\_\_\_月 \_\_\_\_日 から登校いたします。

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_\_ 児童名 \_\_\_\_\_

※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。 \_\_\_\_\_ 保護者名 \_\_\_\_\_