



ほけんだより5月



令和7年4月30日

中央区立豊海小学校

校長 芳賀 幸生

養護教諭 大澤 由佳

新学期が始まり、そろそろ1ヶ月です。お子様の中には環境が変わったり、緊張して疲れを感じたりしている人もいるかと思います。そんな心のストレスは体の不調としても表れます。健康診断の結果や日頃の様子から、保護者の方と共に子供たちの疲れや体調の変化を見付けられたらと思います。また、胃腸症状で保健室へ来室する子も少しずつ増えている様に感じます。吐き気をともなう胃腸症状がありましたら、無理をさせず早めの受診をお願いいたします。

心のメンテナンス、大丈夫？

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

・インフルエンザ ・伝染性紅斑 ・溶連菌感染症 ・感染性胃腸炎 ・水ぼうそう

【感染症による出席停止について】

お子さんが、下記の病気になった場合、学校保健安全法の定めるとおり出席停止になります。完全に治るまで登校を見合わせてください。出席停止の期間については症状により異なります。登校の際に、必ず医師の診断を受け、登校許可証明書を学校へ提出してください。
※登校許可証明書は学校のHP からダウンロードできるようになっています。

なお、医師から感染のおそれがないと認められたときはこの限りではありません。

出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則）	
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
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がか皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
その他の感染症	病気によって異なるが、「症状の回復後、全身状態が安定するまで」

※その他の感染症とは溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病など
（胃腸炎症状で受診の場合は医師に感染性かどうかご確認ください。）

※出席停止措置の期間は、欠席扱いにはなりません。

※インフルエンザ、新型コロナ感染症は登校許可証明書が不要です。出席停止期間は登校を見合わせてください。
インフルエンザ（発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過するまで）
新型コロナ感染症（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）

【健康診断での受診お知らせの基準について】※検診後 1、2週間程度でお渡しします。

眼科→校医検診で受診の必要があると判断された場合
耳鼻科→校医検診で受診の必要があると判断された場合
歯科→校医検診で受診の必要があると判断された場合
内科（運動器検診含む）→校医検診で受診の必要があると判断された場合
視力→裸眼視力 B 以下、矯正視力 C 以下の場合
聴力→難聴の疑いがあった場合
尿検査・心臓検診→検査機関から受診の必要があると判断された場合

今年度よりお知らせ用紙の色が変わります。
（中央区の小学校で色が統一されました）

欠席者の対応について

校医検診→欠席者は他学年の検診に入れています。校医検診最終日までに欠席または受けられなかった場合は欠席者受診のお知らせをお渡しします。

養護教諭が行う検査→担任と養護教諭が連絡をとりながら6/30までに個別で検査を行っていきます。

尿検査・心臓検診→一次検査の未検査者は二次検診時に実施しています。それ以降の未検査者については検査機関からの指示がありますので個別でお伝えいたします。