

ほけんだより つうしん

# きらら通信

## 5月号



さいたま市立東宮下小学校保健室

平成30年5月11日 発行

そろそろつかれがでるころです

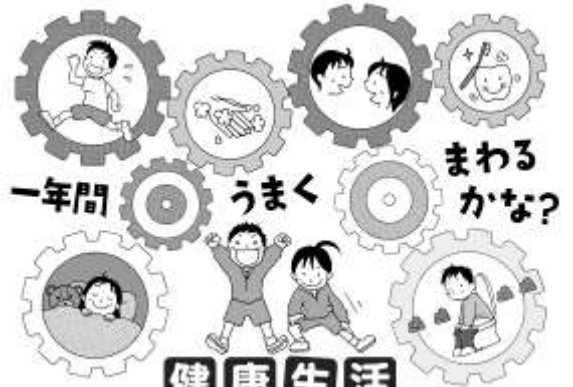
## きそく正しい生活で げんきにすごそう!

新学期から1か月がすぎました。4月の終わりに、つかれが出てしまったのか、お休みする人が増えて心配しましたが、今は元気に登校している人が多いので、うれしく思います。

もうバッチリ! の人も多いかと思いますが、「早ね・早おき・あさごはん・あさうち」のきそく正しい生活をして、しっかりとした健康生活の土台を作るようにしましょう。「土台」はもとになるものです。しっかりとした健康生活の土台は、元気に学校生活を送ること、勉強や運動をがんばることができる、友達と楽しくすごせることにつながると思います。ちょっとつかれているかな、と感じている人はまず、早ね(遅くとも低学年は9時、高学年は10時)をやってみましょう。よい歯車が回り始めますよ。



こんげつ  
今月のほけんもくひょう  
けんこうせいかつ  
健康生活の  
どだい  
土台をつくろう



一年間 うまく まわるかな?

健康生活  
けんこうせいかつ

## まちがいさがし



まちがいは7つあるよ!  
こたえをみないで  
みつかるかな?

- ① こたえ: ①ぬこころがついておるおこのこのズボン
- ② シーンにおいてあるおちのかず
- ③ まんねかにすわつておるおんはのこのかみかた
- ④ ひだりおしのおんはのこの「ミンストラル」
- ⑤ ⑥ みぎはしのおんはのこのまじ
- ⑥ ひだりはしのビルのアンテナのめざかりのおおきまのえだ

うらもあります



# かんせんしょう 感染症について

以下の疾病にかかった場合、学校保健安全法に基づき出席停止となります。欠席扱いになりませんので、医師の診断を受けましたら速やかに学校へ連絡してください。その際、医師の診断書は必要ありませんが、保護者の方が記入する「治ゆ報告書」を提出していただいております。治ゆ後の登校については、必ず医師の指示に従ってください。また、現在沖縄で麻しんが流行し、さらにほかの地域にも流行が広がっています。ほとんどの人が予防接種をしており、さいたま市では感染の報告はないものの、麻しんは感染力が大変強いので、咳や鼻水といったかぜに似た症状と38.5度以上の高熱の時は注意が必要です。

| かかりやすい疾病名  | 法令で定められた出席停止期間 * 病状により医師の指示に従ってください                                 |
|--|---|
| インフルエンザ  | 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで<br>*ご注意ください。平成24年4月より法改正されました。 |
| 麻しん(はしか)   | 解熱後3日を経過するまで  |
| 流行性耳下腺炎(おたふく)  | 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  | 発疹が消失するまで   |
| 水痘(みずぼうそう)   | 全ての発疹が痂痂化するまで   |
| 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   |
| 流行性角結膜炎(はやりめ)<br>急性出血性結膜炎<br>溶連菌感染症<br>感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)<br>マイコプラズマ感染症<br>伝染性紅斑<br>ヘルパンギーナ、手足口病 | 医師において、病状により感染のおそれがないと認めるまで   |



## ほけんしつから

けんこうしんだん けつか し  
健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果、治療や検査が必要な場合にお知らせしています。通知をもらった人は、すぐに受診をしましょう。

視力と色覚検査の結果は5月28日の眼科検診後に対象者に配付します。耳鼻科と眼科(視力・色覚以外)は受診してないとプールに入れませんので、注意してください。

視力についてですが、C(0.7が見えない)D(0.3が見えない)という結果の人は、授業中も見えにくい状況とされます。

視力が悪いと目が疲れやすくなり、頭痛や肩こりの原因となります。早めに受診してください。B(1.0が見えない)の場合、受診をしても様子を見ましようと言われることがあります。視力低下の始まりになる人が多いです。経過観察は必要になります。



## こんげつのほっこりこばなし

4月の発育測定前のミニミニ保健指導をおこなったときに、人の体の中(内臓)の絵を見せて「これはどこの部分?(正解は「胃」)」と聞いたとき、元気に「ホルモン!」と答えた。焼き肉が好きなのですね。

(このコーナーは保健室であったほっこりしたお話を紹介します。さかぐち)