



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和7年5月2日 発行

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもしばしばあります。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



4月のほけんだよりでもお知らせしたとおり、健康診断が始まっています。

受診のおすすめの紙をもらった人は、おうちの人と早めに病院に行き診てもらってくださいね。

※裏面に、視力と眼科の疾病通知についての注意事項を載せました。ご確認ください。

～5月の健康診断の予定～

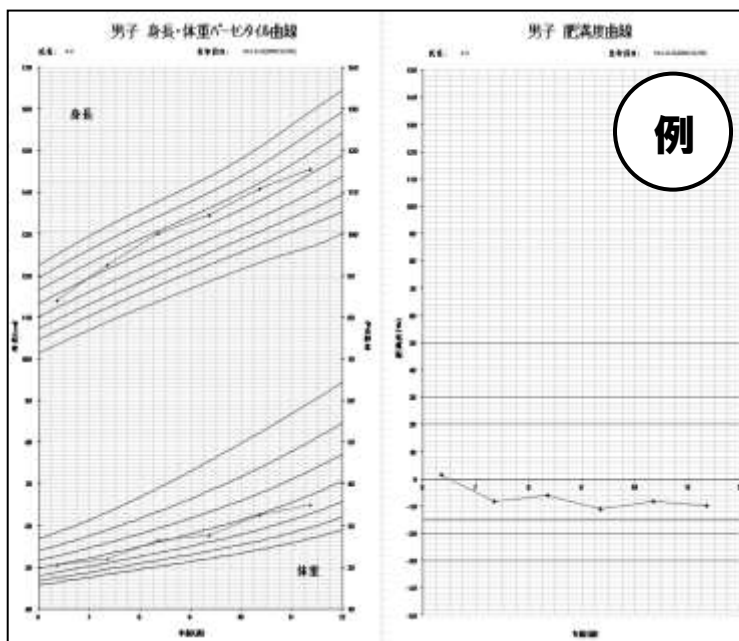
5月8日(木)・・・歯科健診	5月9日(金)・・・尿検査
5月20日(火)・・・内科健診	5月22日(木)・・・眼科検診

～成長曲線についてのお知らせ～

日本学校保健会推薦の「子供の健康管理プログラム」を活用して、発育測定の結果をまとめています。そこで、特に心配な結果となった場合のみ、保健室からお知らせを配布させていただきます。

あくまでも統計的な判定のため、問題があるわけではなく、心配なく成長していることが大半ですが、まれに病気が隠れていることもあります。

お子様の成長を一緒に見守っていきたくて考えておりますので、お知らせを受け取った際は、ご確認をよろしくお願いいたします。



うらもあります

かんせんしょう 感染症について

以下^{い 下}の疾病^{しっぺい}にかかった場合^{ばあい}、学校保健安全法^{がっこうほけんあんぜんほう}に基づき出席停止^{しゅっせきていし}となります。欠席扱い^{けっせきあつか}になりませんので、医師^{いし}の診断^{しんだん}を受けましたら速やかに学校^{がっこう}へ連絡^{れんらく}してください。治癒^{ちゆ}後の登校^{とうこう}については、必ず^{かなら}医師^{いし}の指示^{しじ}に従^{したが}ってください。

※新型コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}については、同居家族^{どうきょかぞく}が罹患^{りかん}した場合^{ばあい}や発熱^{はつねつ}した場合^{ばあい}、濃厚接触者^{のうこうせつしよくしゃ}となった場合は、出席停止^{しゅっせきていし}となりますので、必ず^{かなら}担任^{たんにん}または養護教諭^{ようごきょうゆ}までご連絡^{れんらく}ください。

かかりやすい疾病名 ^{しっぺいめい}	法令 ^{ほうれい} で定められた出席停止期間 ^{しゅっせきてい きかん} * 病状 ^{びょうじょう} により医師 ^{いし} の指示 ^{しじ} に従 ^{したが} ってください
インフルエンザ	発症 ^{はっしょう} した後5日 ^{あといつか} を経過 ^{けいか} し、かつ、解熱 ^{げねつ} した後2日 ^{あとふつか} （幼児 ^{ようじ} は3日 ^{みっか} ）を経過 ^{けいか} するまで
麻疹 ^{ましん} （はしか）	解熱 ^{げねつ} 後3日 ^{あとふつか} を経過 ^{けいか} するまで
流行性耳下腺炎 ^{りゅうこうせいじかせんえん} （おたふく）	耳下腺 ^{じかせん} 、顎下腺 ^{がつかせん} または舌下腺 ^{ぜっかせん} の腫脹 ^{しゅちよう} が発現 ^{はつげん} した後5日 ^{あといつか} を経過 ^{けいか} し、かつ、全身状態 ^{ぜんしんじょうたい} が良好 ^{りようこう} になるまで
風しん	発疹 ^{ほっしん} が消失 ^{しょうしつ} するまで
水痘 ^{すいとう} （みずぼうそう）	全ての発疹 ^{ほっしん} が痂痂化 ^{かひか} するまで
咽頭結膜熱 ^{いんとうけつまくねつ} （プール熱）	主要症 ^{しゅようしやう} 状 ^{じょう} が消退 ^{しょうたい} した後2日 ^{あとふつか} を経過 ^{けいか} するまで
新型コロナウイルス感染症 ^{かんせんしょう} 流行性角結膜炎 ^{りゅうこうせいかくけつまくえん} （はやりめ） 急性出血性結膜炎 ^{きゅうせいしゅっけつせいかくけつまくえん} 溶連菌感染症 ^{ようれんきんかんせんしょう} 感染性胃腸炎 ^{かんせんせい いちようえん} （ウイルス性胃腸炎 ^{せい いちようえん} ） マイコプラズマ感染症 ^{かんせんしょう} 伝染性紅斑 ^{でんせんせいこうはん} ヘルパンギーナ、手足口病 ^{てあしくちびょう}	医師 ^{いし} において、病状 ^{びょうじょう} により感染 ^{かんせん} のおそれがないと認める ^{みと} るまで 



「疾病通知^{しっぺいつうち}」をもらった人は、なるべく早く専門^{ひと}のお医者さん^{はや せんもん}に診てもらいましょう。「疾病通知^{しっぺいつうち}」をもらわなかった人は、異常^{いじよう}なしです。

※先日視力検査^{せんじつ しりょくけんさ}を行いました^{おこな}が、眼科受診^{がんか じゆしん}が1度^どで済むよう、5月22日^{がつ にち}（木）の眼科検診^{がんか けんしん}の結果^{けっか}とあわせて疾病通知^{しっぺいつうち}を配布^{はいふ}したいと思います。

現在^{げんざい}、視力^{しりょく}の低下^{ていか}で日常生活^{にちじようせいかつ}に支障^{ししょう}をきたしている場合は、疾病通知^{しっぺいつうち}が出る前^{まえ}に眼科^{がんか}を受診^{じゆしん}しても構^{かま}いませんので、その旨^{むね}を学校^{がっこう}までご連絡^{れんらく}下さい。

【ほけんしつ日記^{にっき}】

4月は健康診断^{けんこうしんだん}がありましたが、自分^{じぶん}から挨拶^{あいさつ}や名前^{なまえ}を言える子^いが去年^こよりも増えていて素晴らしいです。5月もまだ健診^{けんしん}があるので、ぜひ続けてほしいと思います✿

天気^{てんき}も変わりやすく、暑^{あつ}くなったり涼^{すず}くなったり…と様々^{さまざま}ですが、そんな時は体^{とき}も疲れ^{からだ}やすくなっています。もし、疲れ^{つか}が取れないときはいつもと違うことをしてリフレッシュできるといいですね。ちなみに先生^{せんせい}はこの前脱出ゲーム^{まえだっしゅつ}に参加^{さんか}しました。あと少し^{すこ}のところで脱出^{だっしゅつ}できませんでしたが一つ一つの謎^{なぞ}が解けたときにとってもすっきりしました。みなさんもおすすめのリフレッシュ方法^{ほうほう}などがあったらぜひ教^{おし}えて下さいね。