



令和5年5月8日

さいたま市立中島小学校 保健室



風薫る5月です。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を吹き抜ける風は、その香りを運んでくれます。ただ、春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、疲れもたまってくる頃なので、体調を崩しやすくなります。普段はあまり気にしない風や日差し、季節の香りをいっぱい感じて、少しゆっくりするのもいいですね。

健康チェックカードの 取組について



ゴールデンウィークの間、どんな生活を送っていたでしょうか。ついつい夜更かししたり、朝起きるのが遅くなって朝ごはんを食べなかったり、外へ出られずなかなか運動できなかったり…。インフルエンザやコロナウイルスによる感染症はまだまだ油断できませんが、手洗い・うがい、マスクでの予防とともに、体の免疫力を高めるためにも生活リズムを振り返って見直してみましょう。

本校では、毎年ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みの後の1週間で、いつもの生活リズムに早く戻すために健康チェックカードの取組を行います。ご協力をお願いします。

配付日 5 / 8 (月)

実施期間 5 / 9 (火) ~ 15 (月)

提出日 5 / 16 (火)



熱中症に気をつけよう



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。

が増えてきます



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。

今月の保健目標: 規則正しい生活をしよう

毎月 19日は早寝早起き朝ごはんデー
23日はノーマテアデー

健康診断で分かること・分からないこと

分かること…バランスよく成長しているか？体の異常や病気の可能性はないか？

分からないこと…視力や聴力の正確な数値、病名、病気や不調の原因、治療法

健康診断の検査・検診の結果、疾病・異常の疑いのある児童には、

「結果のお知らせ」をお渡しします。

なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします。

まだまだ続きます
健康診断



学校感染症・出席停止期間について

学校保健安全法施行規則で指定されている感染症や、学校生活を通じて流行しやすい感染症にかかった場合は、流行が広がるのを防ぐために、『出席停止』の措置をとることになっています。

- 出席停止の期間中は、欠席扱いにはなりません
- 医師の診断を受けたときは、必ず学校にご連絡ください。
- 出席停止の日数は、病気ごとに定められています。
診断を受けた際には、医師に確認をしてください。
- **学校感染症は、その‘疑い’であっても出席停止扱いになります。**



ご質問等がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

★ インフルエンザ ★

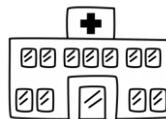
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止

★ 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出席停止

★ その他(新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症・感染性胃腸炎 等) ★

基本的には、症状が軽快し、全身状態が良好となれば登校可能



うんちで分かる！健康状態

Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましょう。

理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない

