



げんき



ほけんだより

NO. 113

H29. 5. 1

川本南小学校保健室

何をするにも気持ちのいい5月です！



間もなく5連休があります。新年度が始まって1か月がたったところで
 まとまったお休みがあるのは、忙しさや緊張で疲れた心と体にはうれし
 いことです。なんとなく元気が出なかったり、体調不良を感じたりしている
 人もきっといるはずです。そんな人はこの休みを利用して、**リラックス**（心
 と体をゆるめる）、**リフレッシュ**（気分転換をする）、**リカバー**（「疲れ」を
 回復する）をして、心と体の元気を取り戻しておきましょう。



*** **5月の保健行事** ***

2日（火）内科検診（4・5・6年）

9日（火）内科検診（1・2・3年・ことり）

16日（火）眼科検診（2・4・6年は全員、1・3・5年はアンケートの結果必要な人のみ）

17日（水）色覚検査（4年希望者）



今年度の保健委員会の

メンバー紹介をします！



南小のみなさんの心と体と
 歯の元気をおうえんします！

1年間よろしくお願いします！



80歳以上で

自分の歯が20本以上ある方を
知りませんか？

80歳で20本の歯



めざそう！8020

「8020」の意味は80歳になっても、20本の歯を残そうということです。
 年をとっても自分の歯が20本あれば、固いものでもおいしく食べられて、いつま
 でも元気でいられるそうです。実際に「8020」の方に取材をして、良い歯でい
 られる秘けつを教えてくださいたいと考えています。ぜひ、紹介してください。

『学校において予防すべき感染症』にかかったら 『出席停止』になります



学校において予防すべき感染症が学校保健安全法施行規則によって定められています。その感染症にかかった場合には、病気のまん延を防ぐために、法律で定められた期間、あるいは、医師の登校許可が出るまでは学校へは『出席停止』となります。欠席扱いにはなりません。医師から感染症と診断されましたら、速やかに学校へご連絡ください。

* 医師の証明書・診断書は必要ありませんが、保護者の方にご記入いただく『出席停止届』の提出をお願いいたします。



主な感染症と出席停止期間の基準



疾 病 名	出 席 停 止 期 間 の 基 準
インフルエンザ	発生した後 <u>5日</u> を経過し、 <u>解熱した後2日</u> 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、または舌下腺の <u>腫脹が発現した後5日</u> を経過し、かつ、 <u>全身状態が良好になるまで</u>
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで

* その他の感染症として

溶連菌感染症 手足口病
ヘルパンギーナ 伝染性紅斑（りんご病）
感染性（ウイルス性・流行性）胃腸炎
マイコプラズマ感染症
RSウイルス感染症 など

これらの感染症については、
医師が感染のおそれがないと
認めれば登校できます。医師
の指示に従ってください。



学校でのけがで通院したときには…



学校でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費等の給付を受けることができます。医療機関の窓口では、一旦、保険証を使用して立て替え払いをしていただき、給付手続きが完了した後に医療費等が戻ってきます。（深谷市の中学校3年生まで医療費無料の制度「こども医療」との二重請求はできません。）学校でのけがで医療機関を受診する際には、学校までご連絡ください。

出ていませんか？ お子さんからの **S O S**



新年度が始まって1か月、環境が変わったことからくる緊張、特に1年生は徒歩での登下校も加わり、心身ともに疲れています。お子さんの頑張りを認めるとともに、意識的にお子さんとの会話やスキンシップを増やしていただき、心や体からのSOSを見逃さないようにしてほしいと思います。

保健室をご利用ください * * * * *



お子さんの心と体の健康について心配ごとや気になることなどが
ありましたら、ぜひ、お気軽にご相談ください。

（川本南小Tel：583-3019 保健室 加藤）