



げんき



ほけんだより

NO. 71

H26. 4. 30

川本南小学校保健室

こちよい5月です！



しんねんど
新年度がスタートして1か^{げつ}月がたちます。あたら^{あた}新しい学^{がく}年やク^{ねん}ラスにもなれてきたところですが、今までの忙^いしさや緊^い張^{そが}でまぎれていた体^{きんちよう}や心^{からだ}の疲^{こころ}れが^{つか}出てきて、「^{げんき}なんだか、元^で氣^{かん}が出ないな〜」と感じている人もいることでしょう。『5月病』という言葉があるように、夢^{ことば}中で過^{むちゆう}ご^すしていた4月^がが^お終^{ちようし}わる^{ちようし}ころに調^{てい}子を^{くず}す^{くず}ことがあります。

つか^{つか}疲^{たい}れや体^{たい}調^{ちよう}不^ふ良^{りよう}を感じている人は、夜^{ひと}、早^{よる}め^{はや}に寝^ねて、これからの4連^{れん}休^{きゆう}も無^む理^りをしないように、体^{からだ}と心^{こころ}をゆ^{やす}っくりと休^{やす}めましよう。

***** 5月の保健行事 *****

1日(木) 歯^{しか}科^{けん}健^{しん}診^{ぜん} (全^{ぜん}学^{がく}年^{ねん}) * 朝^{あさ}の歯^はみ^みが^がき^きを^を忘^{わす}れ^れず^ずに

8日(木) 耳^じ鼻^び科^か検^{けん}診^{しん} (1年)

13日(火) 眼^{がん}科^か検^{けん}診^{しん} (2・4・6年は全^{ぜん}員^{いん}、1・3・5年はア^あン^んケ^けートの結^け果^{くわ}必^{ひつ}要^{よう}な人^{ひと}のみ)



保健委員会のメンバーを紹介します！

こんねんど
今年度の保健委員会は6年^ほ生^{けん}4名^{いん}、5年^{ねん}生^{せい}4名^{めい}の8名^{はち}です。南^{みな}小^{なみしょう}のみなさんの「体^{からだ}と心^{こころ}の健康^{けんこう}」を^{まも}守^もるために委^{いいん}員^{かい}会^か活^{かつ}動^{どう}を^いが^いん^んば^ばって^いき^きます。



よろしく
おねがいします！

おうちのかたへ

新^{しん}学^{がく}期^きが^はじ^じま^まって、1ヶ^{いっ}月^{げつ}が^たち^ちま^ました^が、お^お子^こさん^{さん}に^に変^へわ^わった^た様^{よう}子^しは^はあ^あり^りま^ませ^せん^んか？ 環^{かん}境^{きやう}が^が変^へわ^わった^たこ^こと^とか^から^らく^くる^る緊^{きん}張^{ちやう}や連^{れん}休^{きゆう}の影^{えい}響^{きやう}な^など^とで^で疲^{つか}れ^れが^が出^でる^るこ^ころ^ろです。そ^そこ^こで、お^お子^こさん^{さん}と^との^の会^{かい}話^わやス^すキ^きン^んシ^しッ^っを^をで^でき^きる^るだ^だけ^け増^{ぞう}や^やして、お^お子^こさん^{さん}の^の気^き持^{もち}ち^ちや^や体^{たい}の^の状^{じやう}態^{たい}の^の把^は握^{かく}に^に努^とめ^めて^てい^いた^ただ^だけ^けら^らば^ばと^と思^{おも}い^いま^ます。

保健室をご利用ください****

お^お子^こさん^{さん}の^の体^{たい}と^と心^{こころ}の^の健^{けん}康^{かう}に^につ^ついて^{いて}心^{しん}配^{はい}ご^とや^や気^きに^にな^なる^るこ^こと^とな^など^とが^があ^あり^りま^まし^したら、ぜ^ぜひ、お^お気^き軽^{けい}に^にご^ご相^{さう}談^{だん}く^くだ^ださい。(川^{かわ}本^{ほん}南^{なん}小^{しょう}583-3019 保^ほ健^{けん}室^{しつ} 加^か藤^{とう})



『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

※24年度から出席停止期間の基準が変更になりました。

疾 病 名	出 席 停 止 期 間 の 基 準
<u>インフルエンザ</u> ※	<u>発生した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで</u>
<u>流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）</u> ※	<u>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</u>
<u>百日咳</u> ※	<u>特有の咳が消失するまで、または、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</u>
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで

* その他の感染症として

感染性（ウイルス性・流行性）胃腸炎
伝染性紅斑（りんご病）
溶連菌感染症
マイコプラズマ感染症
手足口病 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。



てあら
手洗い・うがい

あたりまえのこと にしよう!

ていねいな石けん手洗い・うがいは、多くの感染症に対して効果が高い予防法です。子供のうちから手洗い・うがいをしていれば、「あたりまえのこと」として一生できるようになります。自分や周りの人の健康を守ることにつながっていきます。