

ほけんだより がつ 5月

令和元年5月9日 上里東小学校 保健室

GWも終わり、落ち着いて勉強やスポーツに取り組める時期になりました。しかし、この時期は天候によって気温の変化が激しく体調を崩しやすいので、規則正しい生活をして、健康に過ごせるように心がけましょう。

しっかり刻もう！朝の生活リズム

| | | |
|--|--|--|
| <p>決まった時間に起床する！</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p> | <p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気がでないよ</p> | <p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p> |
|--|--|--|

5月の保健行事

- 5月 9日（木）耳鼻科検診（1・3・5年・なかよし）
- 14日（火）内科検診（1年生・なかよし）
- 15日（水）内科検診（4・5・6年、なかよし）
- 16日（木）聴力検査（1年・なかよし）
- 21日（火）耳鼻科検診（2・4・6年生）
- 29日（水）内科検診（2・3年生）

* 5月も保健行事がたくさんあります。欠席しないで検査を受けましょう。
* 検査の結果、病気の疑いや、異常のある人には、お知らせを配布します。
早めに病院へ行き、検査・治療を受けましょう。

日本スポーツ振興センターについて

学校での生活中や登下校で傷病などをした場合、日本スポーツ振興センターから災害給付が受けられます。上里町では掛け金の半額を町が負担してくれており、原則全員加入となっています。健康保険を利用して窓口で1500円以上支払った場合に対象となります。学校でけがをして帰宅後、家庭で医療機関に受診した場合など、担任へ連絡してください。申請手続きに必要な書類等をお渡しします。給付は手続きから2、3ヶ月後になりますが、御了承ください。

上里町の子ども医療費との併用はできません。

病院の窓口で「学校の保険を使う」と申し出てください



学校は集団生活の場なので、感染症にかかったら、他の児童への感染の心配がなくなるまでは、学校は「出席停止」になります。医師から、下記のような感染症の診断を受けた場合には、担任まで連絡をお願いします。

<児童が罹りやすい感染症>

| 感染症名 | 出席停止期間の基準 |
|------------------------|--|
| インフルエンザ | 発症後5日又は解熱した後2日を経過するまで |
| 百日咳 | 特有の咳が消失するまで |
| 麻疹（はしか） | 解熱したのち3日を経過するまで |
| 風しん | 発疹は消失するまで |
| 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、全身症状が良好となるまで |
| 水痘（みずぼうそう） | すべての発疹が痂皮化（かさぶた）するまで |
| 咽頭結膜熱 | 発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状が消失した後、2日を経過するまで |
| 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス等） | 下痢、嘔吐症状が消失した後、全身症状が良好となるまで |
| 溶連菌感染症 | 医師からの登校許可ができるまで |
| マイコプラズマ感染症 | 医師からの登校許可ができるまで |