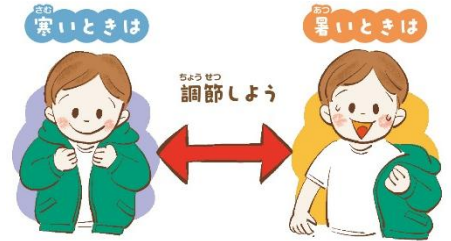




2026. 5. 1 堅下北小学校 保健室

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？
新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も
見かけます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、
自分の心や体の声に耳を傾けてあげてくださいね。



がんばりすぎてない？

やす
休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
☐ イライラする ☐ やる気が出ない ☐ 不安やきんちょうがある ☐ 学校に行きたくない	☐ つかれが取れない ☐ 頭やお腹が痛い ☐ お腹がすかない ☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、
それは心や体が「休ん
で！」と教えてくれている
大切なSOS。肩の力を抜
き、のんびり過ごす時間と
とってリフレッシュしよう。

しょねつじゅんか
はじめよう！暑熱順化

5月は熱中症シーズンの始まりでもあります。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れて
いない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。
熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。



外で少し汗が出るくらいの
運動をする



家でストレッチなどの
運動をする



湯船にゆっくりつかる

出席停止について

学校保健安全法に基づき、学校において他の児童に感染するおそれのある感染症にかかった場合は、「出席停止」となります(欠席扱いにはなりません)。昨年度までは保護者の方に記入していただいた「欠席届」を提出していただいていたが、今年度から提出不要となりました。医師の診断を受けられましたら、通常の欠席連絡と同じく、電話、連絡帳、tetoru等で学校までご連絡ください。医師の診断書も必要ありません。

分類	種類	出席停止期間
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、ポリオ、ジフテリア、SARS、MERS、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで※感染症の予防及び感染症の患者の医療に関する法律第6条に規定する感染症
第2種	インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
	新型コロナウイルス	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
	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
	百日咳	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
	風疹(三日はしか)	発疹が消失するまで
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
第3種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	医師において感染のおそれがないと認めるまで
	流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、その他の感染症(溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、流行性嘔吐下痢症(ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎))	医師において感染のおそれがないと認めるまで ※その他の感染症は、必要があれば、学校医の意見を聞き、第3種の感染症として措置をとることができる疾患です

5月の予定

- 7日(木) 聴力検査 (3, 5年)
- 8日(金) 聴力検査 (1, 2年)
- 12日(火) 眼科検診 (1・4年)
- 13日(水) 尿検査1次
- 14日(木) 尿検査1次予備日
- 15日(金) 内科検診
- 19日(火) ブラッシング指導 (6年)
- 21日(木) ブラッシング指導 (5年)
- 22日(金) ブラッシング指導 (4年)
- 27日(水) 耳鼻科検診 (1・4年、2・5年抽出者)
- 28日(木) 心臓検診2次 (対象者)
- 29日(金) 尿検査2次

※内科検診は14時開始です。進み具合によっては、下校時刻が少し遅れるかもしれません。ご了承ください。

おうちの方へ

検診の結果、所見があった人へは「検診結果のお知らせ」をお渡しします。特に所見がなかった場合、お知らせはお渡ししません。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいとは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。受診の結果、学校生活で気をつけなければならぬこと等がありましたらお知らせください。

健康診断はまだ続きます



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。