

こころ からだ けんこう がっごう 心と体の健康だよ！ 5月号



れいわ ねん がついつちち かわさき しりつつはししょうがっこう ほけんしつ
令和6年5月1日 川崎市立土橋小学校 保健室

新年度がスタートして、およそ1ヶ月。みなさんを見ていると新しい環境で頑張りたいという気持ちを強く感じられて、とても素敵だなと思います。しかし頑張りすぎてしまうと知らず知らずのうちに心もからだも疲れてしまうこともあるので少し心配です。休みの日にはゆっくり眠ったり好きな遊びをしたりして、元気をチャージしましょう。そして、また学校生活を楽しく元気に頑張れるといいですね。

できているかな？「みだしなみ」

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石鹸で手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをした時鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



身だしなみや身の回りを整えることは心を整えることにもつながります。今年一年、体や身の回りをきれいにし、すっきりした気持ちで一年を過ごせるよう心がけてみましょう。

からだ あつ な し き
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、

きゅう うんどう ねっちゅうしょう きけん
急な運動をすると熱中症の危険があります！

ひ ようちゅうい こんな日は要注意

しつど あま び
湿度が高い日

かぜ よわ
風が弱く、
ひさし が強い日

きゅう あつ
急に暑くなった日

いま
今からしっかり
たいごく
対策しましょう

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



暑熱順化

は今のうち！



しよ ねつ じゆんか
暑熱順化
とは

ねつ そと ほうしゆつ たいおん ちようせい ちから
熱を外に放出して体温を調整する力を
からだ ねつちゅうしやう じようたい
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
ゆほね 湯船につかる

あせ 汗をかくほどの運動を
じゆうかん 習慣にする

その他、
あせ 汗をかく行動をする

しよ ねつ じゆんか すうじつ しゆう
暑熱順化には、数日～2週
かんでい ど
間程度かかると言われていま
たいちやう たいしつ
すが、体調や体質などによっ
こじん さ
て個人差があります。その日
ちやうし かんきやう あ むり
の調子や環境に合わせて無理
なく汗をかき、夏本番に備え
あせ なつほんばん そな
て体を暑さに
からだ あつ
慣れさせてい
な
きましょう。



ほ ごしゃ かた 保護者の方へ

けんこうしんだん けつか いりやうきかん ちりやう ひつやう おも
健康診断の結果から、医療機関での治療が必要だと思われる
お子さんには「結果のお知らせ」を配付します。学校生活を
けんこう す はや いりやうきかん じゆしん けつか
健康に過ごせるよう、早めに医療機関に受診し、その結果を
お知らせください。(最近受診したばかり、定期的にかかっ
し さいきんじゆしん ていきてき
ている等の理由で受診されない場合もお知らせください)

なお学校で 行われるけんこうしんだん はあくまでもスクリーニングです。そのため、びやういん い
常なしと判断されることもあります。その点もご理解くださいますようお願いいたします。



【学校において予防すべき感染症一覧】

◎第1種 出席停止期間⇒治癒するまで

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、パスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、特定鳥インフルエンザ

◎第2種	潜伏期間の目安	出席停止期間
インフルエンザ(特定鳥インフルエンザを除く)	1～2日	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあって3日)を経過するまで
新型コロナウイルス感染症		発症した後5日を経過し、かつ、 <u>※<u>症状が軽快</u></u> した後1日を経過するまで ※「 <u>症状が軽快</u> 」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること
百日咳	6～15日	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質の製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	10～12日	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	14～24日	耳下腺、顎下腺又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
風疹	14～21日	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	11～20日	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	5～6日	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	1～2ヶ月	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	2～10日	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

◎第3種 出席停止期間⇒病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎(その他の感染症につきましては医師の指示に従ってください)

イラスト 『健2024年5月号』、『いらすとや』引用