

# ほけんだより 5月

令和6年5月17日(金) No.2 青森県立弘前第一養護学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。学校生活には慣れましたか？

5月は疲れが出たり、寒暖の差が激しく、体調を崩しがちだったりします。

いつもより早く寝たり、好きなことをする時間を多めに取ったりして、心と体の元気を取り戻しましょう。

## 5月の保健目標

生活習慣を

みなおそう

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



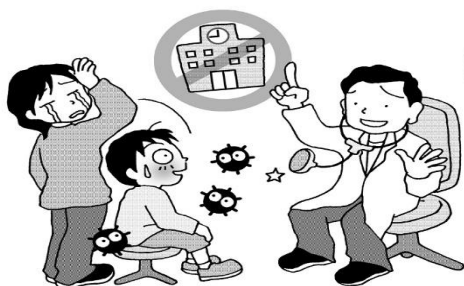
まいあさ 毎朝きもちよく排便する



健康診断の結果、所見がみられたお子さんにお知らせを配付しています。(歯科検診を除く)

病院を受診しましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

歯科検診の結果は全員に配付します。虫歯がなくても「歯石」が付いているお子さんがいました。「歯石」は自然と取れませんので、歯科で歯のクリーニングをしてもらうことをオススメします。また、毎日のブラッシングで歯垢や歯ぐきの状態は変わります。丁寧なブラッシングを意識してみましょう。



## 出席停止となる感染症

本人の十分な休養と早期快復、そして集団感染を防ぐために決められているものです。出席停止期間中は欠席扱いにはなりませんので、お医者さんの指示に従ってください。

学校感染症の出席停止の期間の基準		
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、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ(H5N1)、新型コロナウイルス感染症	治癒するまで
第2種	新型コロナウイルス感染症	① 有症状の場合 発症後 5 日を経過し、かつ症状軽快後24時間経過するまで。ただし、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。 ② 無症状の場合 検体採取日を0日として 5 日を経過するまで。ただし、7日を経過するまでマスクの着用を推奨します。
	インフルエンザ(鳥インフルエンザ(H5N1)を除く)	発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまでまたは 5 日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
	麻疹(はしか)	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)	腫れが出た後 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風しん	発疹が消失するまで
	水痘(みずぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後 2 日を経過するまで
	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	医師によって感染のおそれがないと認められるまで
第3種	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、感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症など)、サルモネラ感染症、カンピロバクター感染症、マイコプラズマ感染症、肺炎球菌感染症、溶連菌感染症、伝染性紅斑、急性細気管支炎など	医師によって感染のおそれがないと認められるまで

\* 上記の感染症と診断された場合には、学校へご連絡ください。