

ほけんだより

5月



令和7年5月16日(金) No.2 青森県立弘前第一養護学校 小中校舎保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。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。お風呂にゆっくりつかることもお勧めです。お風呂は体が温まるだけでなく、自律神経を整えてくれてストレスを軽減する効果もあるそうですよ！



しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

健康診断の結果、所見がみられたおこ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」が付いているおこさんがいました。「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お勧めします。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。

学校の健康診断はあくまで異常があるかないかを判断するスクリーニング検査です。お知らせが届き、受診されても「異常なし」のこともあります。お時間を取らせてしまいますが、「異常なし」で良かったと思ってご理解いただけると幸いです。

朝の健康観察をお願いします

登校前、次のことについて健康観察をしてからの登校をお願いします。

・熱はないか

・食欲はあるか

・元気はあるか

熱などの症状はないけれど、いつもと様子が違う等気になることがある場合は、連絡帳でお知らせください。学校でも注意して観察します。

発熱や咳がひどい、複数回嘔吐した等の症状がある場合は、無理して登校せず、ご家庭で静養してください。感染症が疑われる場合には受診をお勧めします。受診しない場合は、症状がなくなって24時間経過してから登校するようご協力をお願いします。

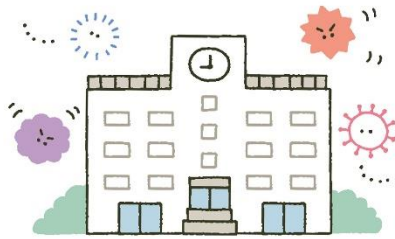
ご家庭で症状が落ち着いて登校しても、学校で他のこどもたちと同じように過ごすのと、お家でゆっくりするのは違い、再び体調が悪くなる…ということもあります。そういった場合は、お迎えをお願いすることがあります。よろしくお願いします。

次のページに学校感染症の一覧を載せています。ご確認ください。



ぐあいがわるいときは
ゆっくり休もう

「出席停止」になる感染症



本人の十分な休養と早期回復、そして集団感染を防ぐために学校保健法で定められています。

出席停止期間中は欠席扱いとなりませんので、お医者さんの指示に従って、ゆっくり静養してください。

以下の感染症と診断された場合には、学校へ連絡をお願いします。

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