



入学・進級おめでとうございます。新しい1年が始まる4月には、「穀雨」という季節を表す言葉があります。今年の「穀雨」は4月20日。優しい雨が降り、田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種はよく育つと言われています。新しい学年になった皆さんは、どんな種をまきますか？  
皆さんが1年間元気に過ごせるよう、保健室も全力でサポートしていきます！



ようこそ保健室へ  
こんにちは。保健室の羽藤 美優 です。  
皆さんが心も体も健やかに過ごせるよう、お手伝いします。1年間、よろしくお願ひします！



保健室はこんな場所です

ケガの手当てをしてくれる  
体調が悪いときに休める  
悩みを相談できる  
体や心について聞ける

保健室では、皆さんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。  
「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。皆さんと会えることを楽しみにしています。

健康診断がはじまります

どうして毎年するの？  
健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べること。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

検診をうけるときは…

- ① 静かに待ちましょう
- ② 忘れ物に注意！  
特にメガネを使っている人は忘れずに
- ③ 邪魔にならない髪型に

<p>けんこうしんだん 健康診断の日程</p> <p>身体計測・視力検査(全校) 4月12日(水) 2・3時間目</p>	<p>ちようりよくけんさ 聴力検査(1・2・3・5年) 4月13日(木)・14日(金)</p>
<p>しきかくけんさ 色覚検査(4年) ※希望者のみ 4月19日(水)</p>	<p>ないかけんしん 内科検診(全校) 5月10日(金) 12:00~</p>
<p>にようけんさ 尿検査(全校) 5月16日(火) 予備日: 6月21日(水)</p>	<p>がんかけんしん 眼科検診(全校) 5月17日(水) 13:45~</p>
<p>じびかけんしん 耳鼻科検診(全校) 5月19日(金) 14:00~</p>	<p>しかけんしん 歯科検診(全校) 6月7日(水) 10:00~</p>
<p>しょうせいかつしゅうかんびようぼうけんしん 小児生活習慣病予防健診(全校) 心電図検査(1年)、モアレ検査(4年) 6月21日(水) 9:00~</p>	

◆◆◆ ◇◇◇ ◆◆◆ **出席停止になる感染症** ◇◇◇ ◆◆◆ ◇◇◇

学校は多くの子どもたちが集まって勉強したり運動したりする場所のため、感染症が流行しやすい環境にあります。そこで、周囲への感染拡大を防ぐため、次のような学校感染症にかかった場合には出席停止の措置がとられます。なお、欠席扱いにはなりませんので、安心して体を休めてください。

〈 主な学校感染症の例 〉

病名	主要症状	出席停止期間
インフルエンザ	発熱・咳・頭痛・咽頭痛	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
新型コロナウイルス感染症	発熱・咳・頭痛・咽頭痛・倦怠感・味覚障害	発症した後7日を経過し、かつ、症状が軽くなった後24時間を経過するまで
百日咳	軽熱・咳・くしゃみ	特有の咳が消えるまで
麻疹(はしか)	発熱・発疹	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)	発熱・耳下腺の腫れ	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(3日ばしか)	発熱(38度前後)・発疹・リンパ腺の腫れ	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	発疹・粟粒大の水疱	全ての発疹が痂皮化するまで(かさぶたになるまで)
咽頭結膜熱(プール熱)	咽頭炎・結膜炎・高熱	主要症状が消えた後、2日を経過するまで
結核	微熱・咳・吐血	感染の恐れがなくなるまで

※この他にも出席停止扱いになる疾病があります。病院で感染症と診断された場合は、学校へ連絡してください。

保護者の皆さまへ <体温測定のお願ひ>

家庭での毎朝の体温測定と健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の5類引き下げに伴い、本日配付いたしました記録表の最終日、5月13日(土)をもちまして、毎日の体温記録表の提出は終了となります。

お手数をおかけしますが、終了するまでの間は引き続き記録表の提出をよろしくお願いいたします。



## 始めよう 朝の健康チェック



**学校生活を元気に送る秘訣**  
は、自分の心と体の状態に  
気を配り、小さな異常に早め  
に気付けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしまし  
よう!

**朝の健康チェック**

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- ウンチはスッキリ出た?
- 体に違和感があるところはない?
- 熱やせき、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

