

ほけんだより 5月

神明中 保健室 (海谷美千代)

今年もお届けします

R2. 5. 1

今年度お世話になります
学校医の先生方です。



みんなにいつ会えるのかな? 話しができるのかな? と思えば
「ほけんだより」を書いています。とても遅くなりましたが、2,3年生の
みなさん進級おめでとう。

今年は、全く先が見えず、新学期が始まってもとまどう事が多い
と思います。何か心配な事や困った時は一緒に考えましょう。

保健関係のスケジュールも大幅に変わります。決まり次第
お知らせしますので「ほけんだより」や学年だよりなどのおたよりを見
てください。1年生のみなさんにも早く入学おめでとう、と言いたいです。

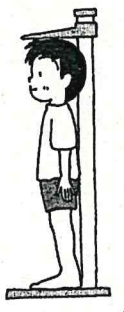


健康診断と身体計測について

学校医の先生による健康診断は
すべて2学期以降になりました。

また、心臓検診や腎臓検診も
延期となり、今後また調整して決ま
ていきます。

身体計測に関しては、1学期に行
う予定が、全校一斉で行う例年の方法
では行いません。学年や
クラスにあっても日時が違
うと思います。詳細は
また連絡します。



どくらう大き
なかな

登校日には...

学校での集団感染を防ぐため、登校の際
に、マスクの着用以外にみんなに気をつけてほしい
事です。追加してください。

その1. 朝、いつもより体温が高い、咳、くしゃみ、鼻水
などの症状がある時は無理しないでください。

その2. 昇降口でアルコール消毒してから教室に
行きましょう。

その3. 教室は換気のため、窓やア
を開けておいてください。

その4. 手を洗ったあとは、きれいなハンカチで
手を拭きましょう。

その5. 友だちとも残念だけど、近づき過ぎない
ようにしてくださいね。



大切なこと♡

誰しもが感染症にかかりうるリスクは
あります。ウイルスや細菌など、ヒトに
「うつる」微生物の多くは目で見えません。
しかし、これまでの多くの研究の結果、何
を介して「どうやってうつる」といふのは、
おおよそわかってきました。それらの知
識をもとに必要な対策をとることが大
事です。しかし、十分気をつけていても
かかってしまう事もあります。それは人
ごとではない、自分の身回りに走り回
る事です。感染してしまった人に
対し、決して無用な差別や偏見を
もたないようにはしましょう。

~~禁煙~~ 5月31日 世界禁煙デー

中・高校生が喫煙をはじめると、かたがたの
多くは、好奇心、友人から、大人気をと味わい
たいから...

成長期における喫煙の悪影響は

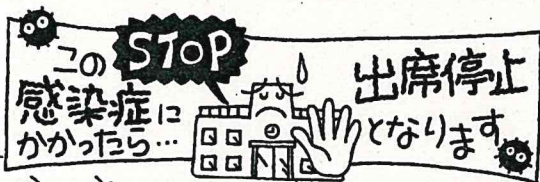
- ・激しい運動をすると息がつかない
- ・咳やたんばが増える
- ・胃腸の調子が悪くなり、肌もあかくなる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・がんの発症率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒依存症になりやすい。

〈タバコも、いろいろな薬物です〉

友人から勧められて「NO」と断る勇気を持ちましょう。
「NO」と言えるのが本当の友人ではないでしょうか。

～保護者の方へ～

◇ 学校感染症と診断されましたら...



学校に連絡して
くまがさい
いふしにひろがほ
神明中 3333-7428

「インフルエンザ」・百日咳・麻疹(はしか)
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・風しん
水痘(みずぼうそう)・咽頭結核炎(アール熱)
結核・髄膜炎菌性髄膜炎

インフルエンザのみ届出用紙が違います。
学校のホームページのトップページ
届出用紙からダウンロードできる功
能となっております。

※ 新型コロナウイルス感染症は政令により「指定感染症」(指定なし)学校保健法に定める
「第一種感染症」とみなされました。第一種は治癒するまで出席停止扱いとなります。

● 出席停止届出用紙

a. インフルエンザのみこの用紙です。

登校届 保護者の方へ
記入してください

杉並区立 校長 様
年 組 氏名

インフルエンザの型 (A型・B型・不明)	月 日
発症した日 (※急性期(47度5分以上)・全身倦怠感(からだのだるさ)・悪寒(せむけ)などが出た日をお願いします。朝晩に体温を測ってください。)	月 日
解熱した(熱が下がった)日	月 日
登校を再開する日	月 日

インフルエンザのため欠席させていましたが、回復しましたのでご連絡します。

受診した医療機関名 _____ 平成 年 月 日
保護者名 _____ 印

【インフルエンザの出席停止の期間の基準】
発症したその翌日から5日を経過し、かつ、解熱したその翌日から2日を経過するまで

(学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 平成24年4月1日施行)
以下のケースを参照してください。
※出席停止日数の数え方(発症・解熱した日を0日目として数えます。)

①2/1発症→2/2解熱→発症後5日経過→2/7から登校可。 ①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧
②2/1発症→2/3解熱→発症後5日経過→2/7から登校可。 ①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧
③2/1発症→2/4解熱→発症後2日経過→2/7から登校可。 ①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨
④2/1発症→2/5解熱→発症後2日経過→2/8から登校可。 ①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩

※上記の出席停止日数の数え方を参考に、出席停止の日数の確認にご確認ください。

前月 20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31 当月 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31

b. 主治医に記入してもらってください。

登校許可意見書

学校長 様
年 月 日
氏名

上記の者は、下記○印の感染症が軽快し、かつ学校保健安全法施行規則の基準による感染症の予備上支障がなく、下記日より登校可能と判断します。

○印	疾患名	出席停止期間の基準
1	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌剤内服による治療が終了するまで
2	麻疹	発熱した後3日を経過するまで
3	流行性耳下腺炎	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
4	風しん	発疹が消失するまで
5	水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
6	咽頭結核熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで
7	結核	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られるまで
8	髄膜炎菌性髄膜炎	同上
9	腸管出血性大腸菌感染症	同上
10	流行性角結膜炎	同上
11	急性出血性結膜炎	同上
12	感染性胃腸炎	同上
13	その他()	

平成 年 月 日より登校可能

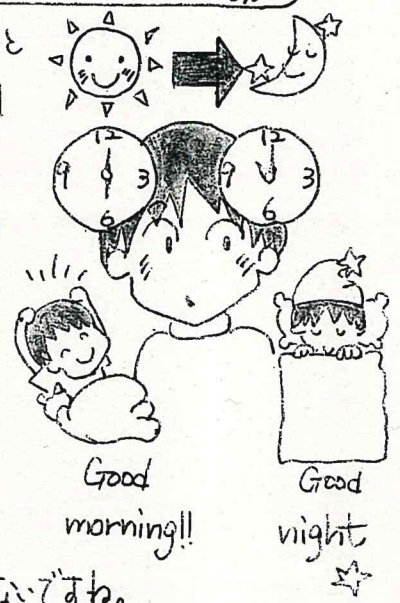
医療機関名・住所 _____
医師氏名 _____ 印

※主治医様 本文書作成料は、1通500円でお断りします。
杉並区教育委員会

“生体時計の乱れ” 要注意!! 病気の発症リスクを高めまふ。◎

人の生活リズムをコントロールしているのが「時計遺伝子」といわれるものです。この遺伝子が上手に働かず生活リズムが不規則になるとさまざまな病気になるリスクが高くなります。

たとえば「睡眠が足りていない人は、規則正しい生活をしている人に対してがんのリスクは約5倍高くなります。不眠に悩む人は、そうでない人に対して、インスリンの働きが悪いとわかってきました。インスリンが働かないと血液中の血糖値が上がり、糖尿病になります。また、昼と夜の逆転している生活を長く送っていると、1.1筋梗塞や肥満、がんのリスクが高まるという研究結果が出ています。休みが続く時は、いつも以上に意識しないとイケないですね。



2枚の絵を見くらべて
7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：しまこ
左端の女の子の服の長さ/左側の掲示物の位置/ハンドソープの量/右端の女の子の髪型
右端の女の子の髪型/右側の掲示物の位置/ハンドソープの量/左端の女の子の服の長さ