

# ほけんだより 6月

令和5年5月31日  
 杉並区立杉並第十小学校  
 校長 塩練 裕子  
 養護教諭 三浦 皐月

明日から6月です。急に気温が上がって汗をかいたり、夕方頃には寒くなったりと気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。衣類で調節し、汗をかいたら着替えるなど体調管理にご注意ください。

## 6/7より水泳指導が始まります

けがや事故がなく、楽しく行うことができるよう、事前の準備をお願いします。

### ★つめ切り・耳掃除

手のつめは手のひらのほうからチェックして、つめが出ていたら切る  
 タイミングの目安です。週に1回、つめ切りの日を決めておくのがおすすめです。  
 伸びたつめは思わぬけがの原因となります。足のつめも忘れずに切ってください。



### ★眼・耳・鼻・皮ふの病気が見付かった人は必ず治療をしてください

健康診断でお知らせを受け取ったご家庭は必ず受診が必要になります。治療中の場合はその旨を保護者が記入し、提出をしてください。提出がない場合はプールに入れないのでご注意ください。  
 また検診日に学校を欠席していた場合も必ず受診をお願いします。

### ★体調を整える

プールの前日は早めに寝かせ、朝食を食べて登校させてください。  
 体の調子の悪いところがないか、健康観察も合わせて行ってください。



## プールでうつる目の病気

### 咽頭結膜熱(プール熱)

**症状:** 夏から初秋にかけて流行することが多いです。39℃ほどの高熱と、のどの腫れ・痛み、リンパ節の腫れなど、咽頭炎の症状及び結膜炎等を発症します。

**予防:** タオル、ハンカチ、目薬などを他人と共用しない。手をこまめに洗う。

### 流行性角結膜炎(はやり目)

**症状:** アデノウイルスの感染によっておこる結膜炎です。感染力が非常に強く、はやり目の人が目をこすった手でモノを触り、他の人がそれに触って目をこすると高い確率で感染します。目やにが多く出る、異物感、光がまぶしいなどの症状があります。

**予防:** タオル、ハンカチ、目薬などを他人と共用しない。手をこまめに洗う。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

### アタマジラミ

アタマジラミは髪の毛につかまり頭皮から吸血します。かゆくなることもあります。プール水を介してうつることはほとんどありませんが、タオル・クシ・帽子等を共有するとうつる可能性があります。卵は耳の後ろやえりあしなど後頭部に多いので、ご家庭でもチェックをお願いします。

## 6月の行事予定

8日(木) 歯科検診  
 13日(火) 5年移動教室前日検診

健康カードを見て検診します。

## 6月8日は全学年で歯科検診があります。

いつも以上にしっかりと歯磨きをして登校させてください。  
 検診はあくまでもスクリーニングですのでご了承ください。



## 新型コロナウイルス感染症の登校届について

新型コロナウイルス感染症が5類に移行したため、インフルエンザ同様に登校開始の際は保護者記入の登校届が必要になります。

出席停止の期間は発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで、無症状者の感染者は、検体を採取した日から5日を経過するまでです。

登校届はHPに掲載されていますので、感染された際は必ず提出をお願いします。

登校届

杉並区立杉並第十小学校 校長 様

年 月 日 氏名

新型コロナウイルス感染症のため登校を控えておりましたが、回復しましたので連絡いたします。

発症した日	月	日
症状軽快した日	月	日
登校を再開する日	月	日

※無症状の感染者は、検体を採取した日から5日を経過するまで  
 ・受診した医療機関名

令和 年 月 日  
 保護者氏名

【新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間の基準】  
 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで  
 ただし、発症した日や、症状が軽快した日を含め算入すること  
 (学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 令和5年5月8日施行)

①出席停止日数の数え方例  
 <有症状の場合> (発症・症状軽快した日を0日目として数えます。)  
 ① 1 発症→5日 症状軽快→発症後5日経過→6日から登校可 ①-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩  
 ② 1 発症→5日 夕方症状軽快→発症後1日経過→6日から登校可 ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨  
 <無症状で検査した場合> (検体採取日を0日目として数えます。)  
 ③ 1 検体採取→5日 感染確認→発症後5日経過→6日から登校可 ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩

④ 1 検体採取→5日 感染の疑いなし→直ちに出席停止の対象とす必要はない  
 (注) 検体採取・感染確認なし、症状軽快あり、出席停止の期間

※上記の出席停止日数の数え方例を参考に、出席停止の日数の欄にご記入ください。

期前	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

杉並区教育委員会 令和5年5月