

1年間、このおたよりを通して、保健関係の行事や検診の結果、病気の予防等の健康情報についてお知らせします。

4月の保健目標

自分の体の様子を知ろう

1日の始まりは健康観察から

学校での1日の生活を元気に楽しく過ごすことができるようにご家庭でも毎朝、健康観察をしていただきたいと思います。調子があまりよくないと感じたら、無理をさせず、家庭でゆっくりと休ませてあげてください。

熱はありませんか 	顔色はいいですか 	食欲はありますか 	きげんはいいですか 
湿しんはないですか 	おう吐・下痢はないですか 	目の充血・目やにはないですか 	のどははれていませんか 

学校での着替えについて

学校で下着（ショーツ）を汚してしまい、着替えが必要になった場合、衛生面を考慮して新しい下着に着替えることにしています。



着替えた下着はご家庭で使用していただき、安価なもので構いませんので**未使用の同様のサイズの下着を返していただきます。**

お子様のサイズに合った下着に着替えることができない場合もありますので、心配な場合はお子様用の下着の予備をランドセル等に入れておくことをお勧めします。

日本スポーツ振興センターについて 一学校でけがをして、医師の診察を受けたとき



学校での活動中（登下校・クラブ活動・遠足・運動会等を含む）に起きたけがや一部の病気等に給付される制度です。学校でけがをして、医療機関にかかった場合には、担任までご連絡ください。

<災害共済給付金（医療費）について>

- ・自己負担額（医療機関や薬局で実際に支払った金額の合計）**1,500円以上**が対象です。（保険診療外分は含まず）
- ・全医療費の**4割**が給付されます。（**自己負担額3割+見舞金1割**）

※一部の病気とは、学校の活動でおこった熱中症・皮膚炎・結膜炎等です。

※医療費補助（ピンクの用紙）を使われても、**1割**（見舞金）が支給される場合もあります。

※朝日町では、掛け金の**全額を町が負担**します。1年生と転入者は加入のための同意書が必要です。

※スポーツ振興センターにかかったけがは、長引くことがあっても、同じけがで10年間給付を受けることができます。詳しくは、保健室までお問い合わせください。

健康診断が始まります

4月から6月にかけて、子供たちの成長の様子や健康状態を知るための健康診断があります。健康診断は学校生活を送る上で、大切なものです。

年度初めは、保健関係の配布物、提出物が多く、お手数をおかけします。健診を受けるに当たり、とても大切なものですので、記入漏れがないよう確認され、早めの提出をお願いします。

検査項目と対象学年	調べること	準備等
身体測定 (全学年) 	身長、体重を測ります。毎学期初めに測ります。	半袖、短パンで測ります。
視力検査 (全学年) 	見え方を調べます。毎学期初めに測ります。	めがねやコンタクトを使っている人は持って来ましょう。夜用コンタクトを使用している人は、お知らせください。
聴力検査 (1・2・3・5年) 	聞こえ具合を調べます。	耳や耳の周りはきれいにしておきましょう。
心電図検査 (1年) 	心臓の働きを調べます。	前日は入浴し、清潔な下着を着用しましょう。
尿検査 (全学年) 	腎臓病や糖尿病の疑いがないかを調べます。	忘れないよう前日から準備し、当日朝提出しましょう。
眼科検診 (全学年) 	見え方の異常や目の病気がないかを調べます。	目や目の周りはきれいにし、目をこすらないようにしましょう。
耳鼻科検診 (全学年) 	耳、鼻、のどに病気がないかを調べます。	耳や耳の周りはきれいにしておきましょう。
内科検診 (全学年) 	皮膚病、顔色、背骨等、体全体を調べます。結核検診や心臓検診の予診も兼ねます。	事前に問診票や調査票の提出をお願いします。前日は入浴し、清潔な下着を着用しましょう。
脊柱側弯症検診 (5年) 	整形外科の専門の関先生が脊柱側弯の疑いがないかを調べます。	前日は入浴し、清潔な下着を着用しましょう。
歯科検診 (全学年) 	むし歯、歯並び、歯肉の様子、歯みがきの状態等を調べます。	毎日、食後の歯みがきを怠りないにして、歯や口をきれいにしておきましょう。

全ての健康診断の結果は1学期末までにお知らせいたします。
健診後、治療やくわしい検査が必要なお子様には、別途お知らせしますので、専門医で相談されることをお勧めいたします。
お子様が安心して学校生活を送ることができるよう、学校で配慮すること等がありましたら、ぜひ、お知らせください。

わたしが保健室の先生です。



村上朋佳といいます。子供たちが元気に過ごすことができるようお手伝いしたいと思っています。よろしくお願いします。

お世話になる校医の先生方

内科 …大井 仁 先生
 歯科 …阿部 弘一先生
 歯科 …小杉 斉 先生
 歯科 …平澤 滋康先生
 歯科 …弥忠田 大先生
 眼科 …渡辺このみ先生
 耳鼻科…山本 圭 先生
 薬剤師…玉木 栄志先生



イラスト 出典 株式会社少年写真新聞社【SeDoc】

ほけんだより(感染症一覧)

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校
R 7. 4. 11

学校において、予防すべき感染症は、学校保健安全法に定められています。学校では集団発生を未然に防止するために、感染のおそれがある場合は出席停止とします。



★第一種 …「感染症法」に規定する「一類感染症」及び「二類感染症」のもの、指定感染症及び新感染症

※第一種感染症（ペスト、ジフテリア等）は、日常では少ないために省略します。

★第二種 …感染症のうち空気感染又は飛沫感染するもので、児童の罹患が多く、学校において流行を広げる可能性が高いもの

感染症	出席停止期間	主要な症状
インフルエンザ	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	流行の型により症状は、高熱・腹痛・下痢・せき・のどの痛み・関節痛・全身倦怠感等がある。かぜより比較的強く症状が現れる。
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	かぜの症状の後、しつこい咳が長く続く。
麻疹 (はしか)	解熱した後3日を経過するまで	初期は目の充血や目やに、かぜの症状で、口の中に白い斑点ができ、発熱するが1～2日で熱は下がる。再び高熱と共に赤い斑点が、耳の後ろから顔にかけて出始めて全身に広がる。
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	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	発熱と耳下腺(耳の前下部)の痛みや腫れがある。耳下腺の腫れは、両方同時または片方だけのこともある。後からもう片方が腫れることもある。
風疹 (三日ばしか)	発しんが消失するまで	初期は軽度のかぜ症状で、発熱と同時に淡紅色の発しんができ、目の充血・首や耳の後ろのリンパ節が腫れる。
水痘 (水ぼうそう)	すべての発しんがかさぶたになるまで	発しんは体と首の辺りから顔にできやすく、発熱することが多い。発しんは紅斑・水疱・膿疱・かさぶたの順に変化する。かゆみや痛みを訴えることもある。
咽頭結膜熱 (プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで	高熱が続く、咽頭痛・頭痛・目の充血・まぶたの腫れがあり涙や目やにが出る。プール等で感染しやすい。
新型コロナウイルス感染症	発症したあと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	発熱、痰や喉の痛み等が起こる。倦怠感、関節痛、筋肉痛、胸痛、脱毛、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害等が一部で長引くことがある。
結核	症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るまで	長期間の咳・痰・微熱がある。血痰が出たり、血を吐いたりすることもある。

★第三種…感染症のうち学校教育活動を通じ、学校において流行を広げる可能性があるもの

感染症	出席停止期間	主要な症状
腸管出血性大腸菌 (O157感染症)	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 めるまで	初期は、かぜの症状で下痢（水様便）・腹痛・血便がある。重い合併症を伴うこともある。
流行性 角結膜炎		結膜に細かい粒ができ、まぶたがはれ、涙が多く出る。異物感や結膜の充血・まぶしさ・角膜のにごりがある。
急性出血性 結膜炎		激しい目の痛み・異物感があり、角膜下出血もある。また、まぶたや結膜の浮腫（むくみ）もある。

その他に、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス・パラチフスがあります。

★その他の感染症 …学校で通常見られないような重大な流行が起こった場合に、緊急的に措置をとることができるもので、特定の疾患を定めてあるものではない。（第三種の感染症として扱う場合もある。）

しばしば流行する 感染症（一部）	注意事項	主要な症状
ヘルパンギーナ	医師の判断 により出席停 止となる場合 がある。	突然の高熱で始まり、かぜ症状の他に、口の中に水疱や赤い発しんが見られる。
マイコプラズマ 感染症		発熱やのどの痛み等軽いかぜの症状で始まる。しつこい乾いたせきが続く。
流行性嘔吐下痢症 (感染性胃腸炎)		ロタウイルス・ノロウイルス・その他のウイルスに感染して、嘔吐や下痢等を越す急性の胃腸炎である。ロタウイルス感染症は乳幼児に多く、下痢便が牛乳のように白くなる。
溶連菌感染症		軽いかぜの症状のことが多い。発熱やのどの痛みが続いて、真っ赤な発疹が全身にできることもある。
手足口病		発熱と口やのどの粘膜に痛みを伴う水疱ができ、だ液が増えて手のひらや足の裏・おしり等に水疱が見られる。
伝染性紅斑 (りんご病)		かぜの症状の後、引き続き顔に紅斑が現れる。紅斑は両側のほお・手・足にレース状に現れる。
伝染性膿痂疹 (とびひ)		小さなピンク色の発しんができ、水疱になり、つぶれて黄色いかさぶたになる。強いかゆみがあり、急速に広がる。すり傷や虫さされ等が原因となる。
伝染性軟属腫 (水いぼ)		わきの下・胸・背中・腹等にできる米粒くらいの柔らかい淡紅色のいぼで、中心がくぼんでいることもある。

※「出席停止」は、欠席日数には入りません。

※感染の疑いのある場合には、医師の診断を受けて、その指示に従ってください。また、学校に連絡してください。

※病気がよくなり、感染のおそれがないと認められた場合、医師の証明書をもって登校させてください。ただし、「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の証明書に関しては、医師の指示の下、保護者が記入する「治癒報告書」を持参し、登校させてください。証明書の用紙は、学校からお渡しします。または、さみさと小学校ホームページからもダウンロードができます。

