

# ほけんだより 5月

さいたま市立沼影小学校  
保健室  
令和6年5月8日

★おうちの人と読みましょう★

新しい環境、新しい出会い、緊張した日々・・・次々と続くできごとをこなしているうちに、「あっという間に1か月過ぎてしまった！」という人はいませんか。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるの、ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれない。運動会の練習もはじまるので、早ね早起き、朝ごはん、排便の生活リズムを整え、体調をくずさないように気をつけましょう。

## たの うんどう けがなく、楽しく運動するために

①登校前に  
健康チェック！

おうちの方も  
ご協力ください。

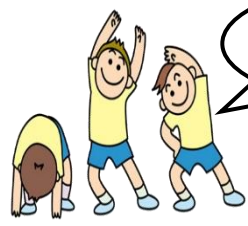


- すっきり起きられましたか。
- 熱はありませんか。
- 食欲はありますか。
- 顔色は悪くありませんか。
- 毎日、健康な便は出ていますか。



運動する前（汗をかく前）  
にも水をのもう。

②こまめに水分補給を  
しよう。



③準備運動を  
しっかりしよう。

急に運動をすると、  
けがをしやすいです。

### 暑熱順化


は今のうち！

シャワーだけでなく、湯船につかる

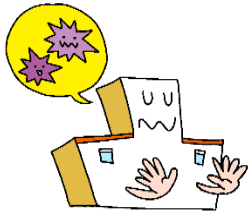
汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



★裏面もお読みください★



かんせんしょう しゅっせきていし  
**感染症と出席停止について**

医師に以下のような感染症と診断されて学校を休む場合には、欠席ではなく「出席停止」になります。診断を受けたら、早めに担任までお知らせください。「治ゆ報告書」をお渡しするので、医師の診断を保護者が記入し、登校時にお子さんに持たせてください。

感染症の種類	出席停止の期間
新型コロナウイルス	発症の翌日から5日間が経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで
インフルエンザ	発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が始まった後5日を経過し、かつ、全身症状が良好となるまで
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
風疹	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
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
結核	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで                       表に書かれていない感染症でも、学校で流行の可能性がある場合は出席停止の対象となることがあります。                      学校へご相談ください。                 </div>
溶連菌感染症	
伝染性紅斑(りんご病)	
マイコプラズマ感染症	
ヘルパンギーナ	
感染性胃腸炎	



にほん しんこう さいがいきょうさいきゅうふ  
**日本スポーツ振興センター災害共済給付について**

- 登下校中や学校での活動中にけがをして、医療機関にかかった場合、災害共済給付金の申請ができます。
- 対象は、保険証を使用して3割負担した場合で1,500円以上かかったけがです。医療機関窓口で「学校でのけが」とお伝えし、窓口支払いをお願いします。
- 申請書類は学校からお渡しますので、学校でのけがで医療機関にかかった場合は担任にお知らせください。申請から給付金が支払われるまでは2～3か月かかります。給付については振り込みとさせていただきます。
- さいたま市では、子育て支援医療費助成制度がありますが、学校管理下での活動中にけがをして医療機関にかかった場合は、日本スポーツ振興センターを優先していただくようお願いします。

※災害共済給付についての詳しいお手紙も配布しましたので、ご確認ください。