



家庭数

令和5年 5月2日
さいたま市立沼影小学校
保健室

新緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まり、約1か月がすぎました。新しいクラスにもそろそろ慣れてきましたか。4月は緊張した日々が続き、疲れもたまったのではないかと思います。早寝早起き、朝食をとる等の生活リズムを整え、休養もしっかりとるように心がけてください。

5月の連休後あたりから、ゆううつになる、なんとなく体調が悪い、学校に行きたくない等の軽いうつ的な症状が出る場合があります。正式な病名ではありませんが、5月病と呼ばれます。原因はストレスや疲労です。リラックスできる時間を作る、信頼できる人に相談してみる等、放置せず早めに対応できるとよいですね。

❖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扱いになります。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」をお渡ししますので、医師の診断を保護者が記入し、登校時にお子様に持たせてください。また、表にない感染症でも学校で流行の危険性がある場合は、出席停止の対象になる場合があります。学校へご相談ください。

感染症の種類	出席停止の期間
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
風しん	発しんが消失するまで
水痘(水ぼうそう)	全ての発しんが痂皮化するまで
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	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
溶連菌感染症	
流行性角結膜炎(はやり目)	
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	

新型コロナウイルス感染症も出席停止です

現在、新型コロナウイルス感染症については、治ゆ報告書の提出は必要ありませんが、必ず学校への連絡をお願いします。新型コロナウイルス感染症の療養期間は裏面を参照してください。

裏面あり

※新型コロナウイルス感染症の療養期間について※

5月8日より新型コロナウイルス感染症が、感染症法上でインフルエンザと同じ「5類」に移行します。それに伴い、出席停止の基準が、「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」と方針が示されました。感染してしまった場合には、療養期間を守って登校を控えていただくよう、よろしくお願いいたします。濃厚接触者の特定もなくなります。ただ、同居家族が感染しやすいことには変わりありませんので、各自で感染対策をとっていただくよう、よろしくお願いいたします。

※日本スポーツ振興センター災害共済給付金について※

登下校中や、学校での活動中に怪我をして医療機関にかかった場合には、災害共済給付金の請求ができます。(保険証を使用して3割負担した場合で、1500円以上の怪我が対象になります。)さいたま市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お子様が怪我をして医療機関にかかった場合には、日本スポーツ振興センターを優先してください。(詳しくは、4月配布のお知らせをご覧ください。)



また、医療機関では「学校での怪我」ということをお伝えし、窓口支払いをお願いします。後日申請書類をお渡ししますので、担任までお知らせください。なお、申請から給付金が支払われるまで2~3か月かかります。ご了承ください。給付については、振込とさせていただきます。ご不明な点がございましたら、保健室にお問い合わせください。

自然の「癒やし」に触れてみて

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

<p>目からの癒やし</p> <p>みどりいろ「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。</p>	<p>耳からの癒やし</p> <p>おがわ小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。</p>	<p>鼻からの癒やし</p> <p>もりかお森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。</p>
--	--	--

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

熱中症が増えています

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。