



※保護者の方向けに作成しております。

あっという間に4月が終わり、健康診断関係もひと段落しました。多くの保健関係書類の御記入・御確認をありがとうございました。

受診勧告表をお渡ししているお子様は、御持参の上、できる限り早めの受診をお願いいたします。

夏に向けて徐々に気温が高く、日差しが強くなってきました。

この時期に気になる児童の様子に関連した情報提供をさせていただきます。



暑い時こそ
下着の着用を！

服のみよりも、下着を着用することで服の中の湿度が20%以上低くなります。汗が乾きやすくなることで、あせも等の皮膚トラブル予防にも繋がります。



「汗をかく」ときくと不衛生なイメージもありますが、発汗をすることで体温を一定に保つことができます。

汗の大切な役割

こまめに水分補給を。

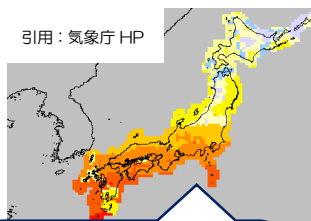


水分不足は、持久力や判断力を鈍らせます。また、水分不足が深刻化すると意識障害などに陥ることもあります。

「喉が渴いた。」と思った時は既に体内で水分不足が起こっています。就寝／起床時、お風呂の前後、等タイミングを決めて少量ずつこまめに摂るようにできることがベストです。

また、たくさん汗をかいた時には同時に塩分補給も忘れずに。

引用：気象庁HP



【4/26 紫外線予測分布図】
式根島は既に「強い」紫外線を受けています。

日光浴はビタミンDの生成による骨の強化や、セロトニン分泌を促すため、心身によい効果があります。しかし、過度に行うと日焼け（火傷）や、ひどい場合は病気に繋がることもあります。

日焼けの影響は体質によるので、見極めが必要です。肌色が黒くならず、赤くなる人は日焼け止めの使用等の対策をすることをおすすめします。

日焼けは適度に。



5月 保健・給食行事予定

- 11日（金）移動教室前健康診断（5・6年）
- 14日（月）歯垢染色（1・2・6年）
- 15日（火）歯垢染色（3・4・5年）
- 18日（金）給食試食会（1年生保護者）



※学校で特に予防すべき感染症

感染症名と出席停止期間の表です。

記載の期間を目安とし、主治医から登校の許可が出るまで自宅待機をお願いいたします。

種類	病名	出席停止期間の基準
第1種	エボラ出血熱	治癒するまで
	クリミア・今後出血熱	
	ペスト	
	マーブルグ熱	
	ラッサ熱	
	急性灰白髄炎(ポリオ)	
	ジフテリア	
	重症急性呼吸器症候群(SARS)	
	中東呼吸器症候群	
	特定鳥インフルエンザ	
第2種	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
	百日咳	特有の咳が消失するまで、または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
	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
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	風疹(三日はしか)	発疹が消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべ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
	結膜 髄膜炎菌髄膜炎	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られるまで
第3種	腸管出血性大腸菌感染症	症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまで
	コレラ	
	細菌性赤痢	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎	
	その他の感染症(感染性胃腸炎等)	学校医その他の医師の判断による

※感染後、登校可になった際には「出席停止解除願い」を学校へ御提出をお願いいたします。

(学校HPよりダウンロードできます)