

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島 誠一郎
養護 教諭

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

からだ せいけつ き 体の清潔に気をつけましょう

5月は日差しも強くなり、暑い日が増えてきて、少し動いただけでも汗をかきやすくなります。汗を吸い込んだ洋服や下着をそのままにしていると、べたついて不快に感じたり、体が冷えて風邪をひいてしまったりすることがあります。こまめに下着や衣類を着替えて気持ちよく清潔にすごしましょう。

また、汗をふくタオルと、手をふくタオルをわけると、より清潔に過ごせます。



ま 麻疹（はしか）にお気をつけください

麻疹は感染力がとても強い感染症です。麻疹に対する免疫を持っていない人が、感染している人に接すると、ほぼ100%の人が感染するとされています。

○ 症状

最初は発熱やせき、鼻水などの風邪症状が現れます。3～4日で一時熱が下がりますが、その後高熱が出て、口の中に小さい白いポツポツ（コプリック斑）ができます。

その後全身に赤い発疹が出て高熱が数日続きます。

○ 潜伏期間

10～12日で、発症前日から周囲への感染力が生じてきます。

○ 出席停止期間

解熱後3日を経過するまでは登校できません。登校時には「登校届」の提出をお願いします。



裏面もお読みください

がっ けんこうしんだん
○5月の健康診断スケジュール

じっしび 実施日	ないよう 内容	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
がっ たち きん 5月1日(金)	ちようりよくけんさ 聴力検査	ねんせい 3年生	かみ みみ 髪は耳にかからないように結びましょう。
がっ にち げつ 5月11日(月)	じんぞうけん さ 腎臓検査 (2次)	たいしょうしゃ 対象者	たいしょう じどう じぜん れんらく 対象の児童には事前に連絡します。
がっ にち げつ 5月11日(月)	ないかけんしん 内科検診	ねんせい 1年生	たいいくぎ きが 体育着に着替えます。 そく けん さ おこな 側わんの検査も行いますので、かみ うし むす 髪は後ろで結 ばず、せなか 背中にかからないようにしましょう。
がっ にち もく 5月14日(木)	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生 たいしょうしゃ +対象者	たいいくぎ しょう わす 体育着を使用します。忘れないようにしまし よう。
がっ にち きん 5月22日(金)	じび かけんしん 耳鼻科検診	ぜんいん 全員	かみ みみ 髪は耳にかからないように結びましょう。
がっ にち すい 5月27日(水)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんいん 全員	ふだんめがね しょう じどう かなら も 普段眼鏡を使用している児童は、必ず持つて くるようにしましょう。
がっ にち もく 5月28日(木)	にっこういどうきょうしつ 日光移動教室 じぜんけんしん 事前検診	ねんせい 6年生	しおりを わす しおりを忘れないよう持つてきましょう。

けん こう しん だん けつ か
健康診断の結果について

けんこうしんだん けつ か かくにん ひと
健康診断の結果を確認し、おうちの人
に知らせましょう。「さいけんさ
再検査」や「ようせい
ようせい
要精密検査」の結果が出ても病気とは限りま
せんが、びょういん はや
病気で早めにみてもらうように
しましょう。

びょういん けんさ けつ か ちりょう けい か
病院での検査の結果や治療の経過は、
かなら ほけんしつ し
必ず保健室まで知らせてください。



保護者の皆様

新しい環境での生活を過ごして1か月が経とうとしており、疲れが出やすい頃かと思ひます。毎朝、お子様の健康観察をしている中で、何か心配なことなどあれば、いつでも学校までお知らせください。疲れたときや体調不良のときは、ご自宅でゆっくり過ごしましょう。