

# ほけんだより5月

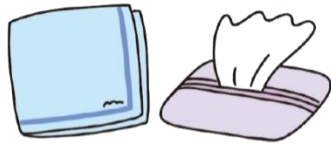
5月の保健目標『病気を早く治そう』

令和6年5月7日

さいたま市立善前小学校

## 身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか？



□きれいな「はだ着」を  
つけていますか？



□石けんを使って  
手を洗っていますか？



□手・足のツメは  
のびていませんか？



□前がみがのびて  
目にかかっていませんか？



□汗をかいたらこまめに  
着がえていますか？



ぜんじつ あさ じゅんぴ  
前日や朝に準備をする  
ときに、チェックしてから  
登校しましょう。

「家のげんかんにハン  
カチとティッシュを置いて  
おく」というアイデアも聞  
きました。自分が忘れない  
工夫を考えてみるとい  
いですね。



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さがはげしい じま ねつちゆうしよう ちゆうい せいかつ  
寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬ き ふくそう  
脱ぎ着のしやすい服装で、  
たいかんおん ど ちゆうせつ  
体感温度を調節しましょう



き おん たか  
気温が高いときは  
のどがかわく まえ すいぶん ほ きゆう  
のどがかわく前に水分補給を



がいしゆうつ ぼうし ひがき  
外出するときは帽子や日傘で  
しがいせん  
紫外線をさけましょう

# 5・6月の健康診断カレンダー

5 月	6	7	8	9	10
		色覚1年・5組 耳鼻科/眼科アンケート 配付 全学年	尿検査1次配付 視力再4年	尿検査1次回収 色覚4年 耳鼻科/眼科アンケート 回収 全学年	視力再2・3年
	13	14	15	16	
	視力再1年、5組	尿検査予備日 心電図検査 1・4年 9:00～ 医師会		耳鼻科検診 全学年 9:00～ 牛久保Dr.	
	20	21	22	23	
心電図検査:体操服の用意を ねが お願いします。			眼科検診 全学年 9:30～ 吉原Dr.		
27	28	29	30	31	
		眼科検診:前髪が目にかからない ようにしてください			
6 月	3	4	5	6	7
		水泳前内科検診 対象者のみ 13:15～ 内田Dr.		歯科健診 全学年 9:00～ 徳山Dr.小泉Dr.	尿検査2次 対象者のみ
	10	11	12	13	14
		歯科健診:朝、丁寧に歯みがき をしてください		心電図検査2次 (または22日)	

尿検査:当日9時まで  
に提出してください。

耳鼻科検診:前日に耳  
のそじをしてください

## ～感染症による出席停止期間について～

以下の感染症は、集団への感染拡大を防ぐため出席停止の期間が定められています。診断が出て欠席される場合は、「欠席連絡フォーム」で学校へお知らせください。

感染症名	出席停止期間
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
麻疹(はしか)	解熱した後3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
風しん(三日はしか)	発しんが消失するまで
水痘(水ぼうそう)	全ての発しんがかさぶたになるまで
咽頭結膜熱(プール熱)	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核 髄膜炎菌性髄膜炎	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