

# ほけんだより



令和8年5月1日(金)  
港区立高輪台小学校

新学期が始まってもうすぐ1か月。新しい環境にも慣れてホッと  
するこの時期は、今まで緊張していた疲れがでやすい時でもあります。  
また、気候も急に寒くなったり、急に暑くなったりと安定しません。  
衣服の調節をしっかりと、規則正しい生活を心がけるように  
しましょう。疲れを感じたら早めに寝るようにしましょう。



★★★健康診断で受診を勧められた人は、早めにお医者さんへ行きましょう★★★

だって、痛いし

治療の痛みはちょっと  
のガマンです。遅くなれば  
なるほど、耐えられない  
くらいの痛みにつながる  
かも・・・。

「ずーっと痛い・・・」

となる前に受診を!



めんどくさいし

症状が悪くなってい  
くと病院に通う期間が  
どんどん長くなってしま  
うかもしれません。

「めんどくさい」期間が  
長くなる前に受診を!



今 大丈夫だし



症状はそれほど悪くなくて「今」元気に過ごせていても、気付いていないだけで  
からだは影響を受けている可能性があります。

本当の大「丈夫」なからだのために受診をしましょう!

始めよう!

暑熱順化

外で少し汗が出るくらいの  
運動をする



家でストレッチなどの  
運動をする



湯船にゆっくりつかる



※保護者の皆さんへ※4月22日より環境省が暑さ指数や熱中症警戒アラート  
等の熱中症予防情報の配信が開始されました。ご参考になさってください。



【お家の人と一緒に読みましょう】

## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校の管理下（朝、家を出てから家に着くまで）で発生した「けが」について医療費が支給される制度です。手続きを行うことにより、自己負担した額と医療費総額の1割が保護者の方へ見舞金として給付されます。登下校の際や学校でけがをして医師の診察を受けた場合はご連絡ください。書類をお渡ししますので病院で必要事項を記入してもらってください。（子ども医療証を利用し、自己負担が生じていない場合でも手続きをすれば見舞金のみ支給されます）



## 出席停止について



下記の感染症にかかった場合、集団感染を防ぐため「出席停止」になります。医師の診察を受けて病名がはっきりしましたら学校へお知らせください。登校連絡票は学校にもありますし、学校のホームページからもダウンロードできます。必要事項をご記入の上、登校する時に提出してください。

### ●主な学校感染症と出席停止期間（学校感染症登校連絡票（保護者記入））

病名	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
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤により治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
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。
麻疹（3日ばしか）	すべての発疹が消えるまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
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
新型コロナウイルス	発症した後5日を経過し、かつ、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善した後1日経過するまで。無症状の感染者については、検体を採取した日から5日を経過するまで。

★その他…溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎などと診断された場合も出席停止になります。その場合も学校へご連絡をお願いします。

※発症した日や解熱した日などを0日として数えます。

上記出席停止期間であっても、医師がその感染予防上支障がないと認めたときは登校可能です。その場合、医師による「証明書等」を添えてください。ただし、新型コロナウイルスについては基本的に出席停止期間を短縮できません。

### ●そのほかの感染症と出席停止期間（医師の証明書などが必要）

結核	流行性角結膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	急性出血性結膜炎	
腸管出血性大腸菌感染症	その他	

★健康診断結果のお知らせは、歯科検診以外、異常や異常の疑いがある人にもみ渡します。全ての検診結果が書かれた「健康診断の記録」は6~7月頃、お渡しいたします。  
★すでに終わった検診もありますが、5月以降本格的に校医の先生の検診が始まります。内科・眼科・耳鼻科検診は受診するまでプールに入ることはできません。欠席した場合は校医の先生の病院を回っていただくことになります。

### ☆はしかについて

港区のホームページに掲載されています。

ご注意ください。

