



宇都宮市立石井小学校
保健室

6月は「梅雨」と言って、雨の多い曇りの日が続きます。天気の良い日は外で遊べないので気分もすっきりしませんね。この時期は蒸し暑かったり、肌寒かったり、気温の差が大きいので体調を崩しやすいので気を付けましょう。「十分な睡眠とバランスの取れた食事」で元気に過ごしましょう。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

健康診断スケジュール

6/6 (木)	尿検査2次 内科健診	該当者 2年生・4-3・4-4・前回欠席者
6/12 (水)	歯科健診	2年生・4年生・6年生・ジャンプ
6/13 (木)	尿検査二次再検	該当者
6/20 (木)	歯科健診	1年生・3年生・5年生

まだまだ続きます
健康診断



6月4日～10日は歯と口の健康週間



《むし歯にならないためには…》

★砂糖が多く入った食べ物や飲み物を取りすぎない!

→おやつは食べる量・時間をおうちでしっかりきめる。

→ダラダラと間食をしない。

★時間をかけてしっかりと歯みがきをする!

→ミュータンス菌(むし歯の原因)がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯みがきでないと落ちません。歯ブラシの毛先を歯にしっかりあてて、歯垢をおとしましょう。

むし歯になりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には近づきたくない!



★しっかり
歯みがきをする人



★よく噛んで食べる人



★お菓子を
あまり食べない人

プールが
始まります



6月3日(月)からプールが始まりました。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。プールは楽しいですが無理をするとケガや体調不良になりやすい活動です。プールに入る前にルールをしっかりと確認して楽しく安全に学習しましょう。

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか。
- ☐ たくさん寝ましたか。
- ☐ 爪は短く切りましたか。
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べましたか。

学校感染症について

下記感染症に罹患した場合は『出席停止』という扱いとなります。診断を受けた際は、すみやかに学校までご連絡ください。また、学校保健安全法で感染症ごとに出席停止期間の基準が定められていますので、登校を控える期間を主治医に確認し、お子様の体調が回復するまで休養させてください。

学校感染症 第二種 空気感染又は飛沫感染するもので、児童生徒等の罹患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症	学校感染症 第三種(その他の感染症) 学校教育活動を通じ、学校において流行を広げる可能性がある感染症
・新型コロナウイルス感染症 ※1 ・インフルエンザ ※2【鳥インフルエンザ(H5N1)を除く】 ・麻疹 ・風しん ・水痘(みずぼうそう) ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ・結核 ・咽頭結膜熱(プール熱) ・流行性角結膜炎 ・百日咳 ・腸管出血性大腸菌感染症(O157, O26, O111 等) ・急性出血性結膜炎 ・侵襲性髄膜炎菌感染症(髄膜炎菌性髄膜炎) 等	・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・手足口病 ・伝染性紅斑(りんご病) ・ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス, ロタウイルス, アデノウイルス等) ・ヘルパンギーナ ・RSウイルス感染症 ・带状疱疹 ・突発性発疹 等 
上記の感染症に罹患した場合、登校を再開する際に主治医の記入した「意見書」を学校へ提出してください。 ※1・・・新型コロナウイルス感染症に罹患した際は、検査結果や治癒の 証明書等の提出は不要 です。主治医からの指示内容(発症日・出停期間等)を、お電話かさくら連絡網で学校までお知らせください。 ※2・・・インフルエンザに罹患したのち、登校を再開する際は「インフルエンザ経過報告書(保護者記入)」を学校へ提出してください。	上記感染症に罹患した場合は、主治医から療養を指示された期間を経過したのち、または疾患ごとの「登校のめやす」の状態となり集団生活に支障がないと判断されたのちに、登校する際、「登校届」に 保護者が必要事項を記入し 、学校へ提出してください。

「インフルエンザ経過報告書」、「登校届」および「意見書」は、本校ホームページへ掲載しておりますが、用紙が必要な場合は、学校までご連絡ください。

学校における医薬品の取り扱いについて

学校では教職員が児童生徒に医療用医薬品を使用することは行っておりません。

(児童生徒が持参した薬の使用を見守ることは可能です。)

ただし、保護者等から提出のあった書面に従って、緊急性が高いアレルギー症状があると判断した場合に、アドレナリン注射液(エピペン®)、てんかん発作を起こした場合にジアゼパム(ダイアアップ®)などの座薬及びミダゾラム口腔溶液(ブコラム®)を使用する場合があります。

ご理解ご協力をお願いいたします。

お子様の健康面に関して、ご心配やご質問などございましたら、お気軽に学校までご連絡いただければ幸いです。

