



東部中学校保健室  
令和7年5月

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです！生活リズムを整えて熱中症に負けない体を作りましょう！

## 5月の保健目標 病気の予防と治療に努めよう

### そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついでいけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

### ◎保護者様へ◎

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、健康診断の結果が出てから1週間以内に通知しています。視力検査・聴力検査・眼科検診・耳鼻科検診については、すでにお知らせを配付しました。お知らせがなかった人は、「異常なし」です。

早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。お忙しいところ恐れ入りますが、お知らせを受け取った際は、早めの受診と治療報告書の提出をお願いいたします。

なお、学校の健康診断は、病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で詳しく検査すると「異常なし」とされる場合もあります。ご理解とご協力を願いいたします。

## 校外学習が始まります！

一緒に校外学習に参加する人の中には、アレルギーのある人がいます。いつもとは違う環境で急に発症することもあります。アレルギー事故防止のため、3つの約束を守って楽しい校外学習にしましょう！

### ① 薬の貸し借りをしない

体质に合わないとアレルギーを引き起こすことがあります。

### ② ごはんのおかずやお菓子を交換しない

食物アレルギー発症の原因になります。

### ③ 部屋で暴れたり枕投げをしたりしない

ほこりやダニなどが舞ってアレルギーが出る人がいます。

1年生	5月21日（水）	校外学習 清水公園
2年生	6月24日（火）～ 6月26日（木）	林間学園 山梨・長野方面
3年生	5月27日（火）～ 5月29日（木）	修学旅行 大阪・京都方面



## 乗り物酔いの予防策

### 前 日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

### 当 日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む



### 学校感染症による出席停止期間と治癒証明書について

必要	麻しん（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	風しん	発しんが消失するまで
	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
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	流行性角結膜炎	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るまで
	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
不要	感染性胃腸炎	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るまで
	溶連菌感染症	
	マイコプラズマ感染症	
	ヘルパンギーナ	
	手足口病	
	伝染性紅斑（りんご病）	
	新型コロナウイルス感染症	

※治癒証明書が必要な場合は、改めてご連絡させていただきますのでよろしくお願いします。