

保健だより No. 2



令和7年5月1日

西ノ岡中学校

保健室



元気に1日をスタート

新学期が始まり、そろそろ1か月が経とうとしています。緊張したり、疲れたりしていませんか。保健室では、体調不良を訴えたり、けがをしてしまったりする人など、週ごとに来室する人が増えています。頑張ることが大切な場面もありますが、時には、立ち止まってみたり、無理をせずにゆっくり過ごしたりする日も大切です。GWは、部活動もあると思いますが、休暇を活用して、自分に合った方法でうまくリフレッシュしましょう。また、熱中症にもそろそろ気を付けて！！



8日(木) 尿検査(1次)

9日(金) 尿検査(1次)

16日(金) 心臓検診(1年生)



乗り物よいきふせごと

乗り物よいきをふせぐコツを紹介
します。【事前の準備】では、規則
正しい生活リズムが大切です。

【事前の準備】

- 乗り物に乗る前の日は早く寝る
- 朝ごはんを食べておく(食べず
ぎや脂っこいものはひかえる)

- うんちをしてくる

【乗り物に乗るときは】

- きゅうくつな服装をさける
- 心配な人は酔い止めを飲んでおく
- 窓を開けておく
- ゆっくりと呼吸する



保護者の皆様へ

新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています。お子さまの様子はいかがでしょうか。日々、保健室からお子さまの様子を見ていて、頑張っている姿をたくさん見る反面、少し頑張りすぎているかな？と思うこともしばしばあります。子どもたちは、日々たくさんのことと向き合いながら学校生活を送っています。子どもたち自身が思っている以上に、からだやところが疲れているときもあります。子どもたちの頑張りは“当たり前”ではありません。「今日はどうだった？たくさん頑張ったんだね。」と頑張りを認めることで、子どもたちは、「自分は見てもらえている。」という安心感につながります。子どもたちの頑張りを“当たり前”と思わずに接していただき、少しずつでも1歩ずつ前へ進むことができるように保護者様とともに保健室から支援をしていきたいと思っております。何かあればいつでも御相談ください。

○ 健康診断の実施と結果のお知らせについて

学校の健康診断は「スクリーニング検査」です。からだの異常や病気の疑いがあるかどうかを見ます。その結果だけで確定せず、医療機関に相談したり、診察を受けたりする必要があります。健康診断の実施後は、きょうだい関係を考慮しつつ、なるべく早く「結果のお知らせ」をお渡しします。

なお、健康診断については、基本的な感染対策を講じるとともにプライバシーに配慮して実施していきます。何か不安なことやわからないことがございましたら、保健室まで御連絡ください。

【 登校許可証を必ず提出する感染症（＝第 2 種感染症） 】

病名	症状	出席停止期間
インフルエンザ	高熱・関節や筋肉の痛みなどの全身症状 等	発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで ※発症日を 0 日とする
百日咳	コンコンという連続して止まらないせき 等	特有のせきが消失するまで、または 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	発熱・発疹・せき 等	熱が下がってから 3 日を経過するまで
風疹	発熱・発疹・リンパ節の腫脹と痛み 等	発疹が消失するまで
水痘（みずぼうそう）	発疹・発熱 等	すべての発疹がかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺・顎下腺の腫脹や痛み 等	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が発現後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱・結膜炎・咽頭炎 等	主要症状がなくなってから 2 日を経過するまで



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	登校 OK	
発症	発症	発症	発症	発症	発症	登校 OK	
発症	発症	発症	発症	発症	発症	登校 OK	

【 登校許可証が医師の判断となる感染症（＝第3種感染症・その他） 】

病名	症状	出席停止期間
溶連菌感染症	発熱・咽頭痛・扁桃痛 等	症状により 医師が判断する ↓ 原則として 医師の許可が おりるまで 
感染性胃腸炎（ノロ・ロタなど）	嘔吐・下痢 等	
マイコプラズマ肺炎	激しいせき・発熱・頭痛 等	
流行性角結膜炎	充血・まぶたの腫れ・異物感・めやに 等	
急性出血性結膜炎	充血（結膜出血）・まぶたの腫れ・異物感・めやに 等	
帯状疱疹	発疹（片側性）・痛み・かゆみ 等	
伝染性膿痂疹（とびひ）	赤みのある水疱や膿疱・かゆみ 等	
伝染性紅斑（りんご病）	両頬の真っ赤な発疹・風邪様症状 等	
手足口病	発熱・口腔と手と足に水疱 等	
ヘルパンギーナ	突然の高熱・咽頭痛（赤い発疹を伴う） 等	

→ 登校許可証があれば“出席停止”、なければ“欠席”扱いとなります。

登校届は京都府医師会の指定文書に沿って作成し、学校から家庭へ配布し、登校復帰日に担任に提出します。

▼新型コロナウイルス感染症について…上記の登校届とは別様式です。（令和7年度時点）

- ・ 症状：発熱等の風邪様症状+嗅覚味覚症状、その他のどの痛み・下痢・倦怠感 等
- ・ 出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで ※発症日を0日とする。