

ほけんだより

5月

No.2 令和7年年5月20日 市川市立大洲中学校 保健室

新年度が始まってあっという間に、5月も後半、体育祭の練習が始まります。新しいクラス・学年、部活動、人間関係にも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんな時、ふと気づくと「体がだるい」「少しうつ」「イライラする」、そんなことを感じていませんか。色々な環境の変化があるこの時期は、体も心も疲れやすいです。かく言う私も体調を崩しました。睡眠を少し多めに取る、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみましょう。



5月の健康診断の予定

★なるべく欠席しないようにしましょう★

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16
			3年修学旅行～17日	
19	20 尿検査予備日 7日に提出できなかつた人	21 耳鼻科検診 1、3年+2年 抽	22 耳そうじを忘れずに。	23
27	28	29	30 心電図（1年） 本校で受けられなかつた人：場所 市役所等	31

災害共済給付について

おうちの方と一緒に読みましょう。

学校の管理下において、お子さまがけがをして受診した場合は、先日お知らせしたとおり、独立行政法人日本スポーツ振興センターから災害共済給付が行われます。



⇒授業中、部活動中、休憩時間中のけが

- ・体育の時間にバスケットボールをしていて突き指をした。
- ・塩浜体育館で部活動大会中に、足首を捻挫した。（本校の体育馆でなくとも請求できます。）
- ・昼休みに鬼ごっこをしていて転倒し、両ひざにすり傷を負った。

⇒通常の経路方法による通学中のけが

- ・登校中に歩道を歩いていたところ、転倒し手首をいためた。（寄り道をして起こったけがについては請求できません。）

⇒その原因が学校の管理下で生じた疾病

- ・修学旅行中の2日目の夜に、疲れから発熱した。
- ・校庭で体育の授業中に気持ちが悪くなり、熱中症と診断された。

★学校の管理下における負傷等では、**市川市の「子ども医療費助成受給券」はご使用になれません**ので、ご注意ください。ただし、医療費の合計額が5,000円（窓口負担額1,500円）に満たない場合には、子ども医療費助成制度の対象となります。

★申請のための用紙は保健室にありますので、担任もしくは養護教諭までお知らせください。

学校において予防すべき感染症



ウラに「学校において予防すべき感染症」について、印刷しました。第一種または第二種、第三種の感染症と診断を受けたときには、「出席停止」になります。医師から登校が許可されるまでしっかり休んでください。登校するには、「治癒証明書」が必要です。なお、出席停止期間は、欠席扱いにはなりません。

また、第三種感染症のその他の感染症（溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑、手足口病、ヘルパンギーナなど）については、通常病気欠席扱いになります。よって、治癒証明書の提出も必要ありません。

学校において予防すべき感染症一覧

【医師の「治癒証明書」が発行されるまで、出席停止になる感染症】		治癒証明書
第1種 (原則または必要に応じて指定医療機関入院・治癒するまで出席停止)		必要
エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 痘そう 南米出血熱 ペスト マールブルグ病 ラッサ熱 急性灰白髄炎(ポリオ) ジフテリア 重症急性呼吸器症候群(SARSコロナウイルスに限る) 中東呼吸器症候群(MARSコロナウイルスに限る) 特定鳥インフルエンザ		
第2種 (児童生徒によく発症し、学校において流行を広げる可能性の高い感染症)	必要	
インフルエンザ 百日咳 麻しん(はしか) 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 風しん 水痘(水ぼうそう) 咽頭結膜熱(プール熱) 結核 髄膜炎菌性髄膜炎 新型コロナウイルス感染症	※インフルエンザとコロナのみ、治癒証明書は必要ありません。	
第3種 (学校において流行を広げる可能性があり、出席停止扱いをすることがあり得る感染症)	必要	
コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス パラチフス 流行性角結膜炎(はやり目) 急性出血性結膜炎		

【通常、病気欠席扱いになる感染症】

これらの感染症は、通常の状態では、感染力の弱い疾患のため、風邪等と同様に病気欠席扱いとします。これらの感染症が出席停止となる場合は、学校より連絡させていただきます。その際は「治癒証明書」の提出が必要となりますので、ご了承ください。

【通常、病気欠席扱いになる感染症】		治癒証明書
第3種、その他の感染症 (学校で通常見られないような重大な流行が起こった場合に、感染拡大を防ぐ目的で出席停止を行う感染症) ※必ず出席停止を行うべきものではない	不要	
(例) 溶連菌感染症 感染性胃腸炎 マイコプラズマ感染症 伝染性紅斑(リンゴ病) 手足口病 伝染性軟膿腫(水いば) 伝染性膿痂疹(とびひ) ヘルパンギーナ 等	(通常、病気欠席扱いのため、特別な場合を除き治癒証明書は不要ない)	

★ご不明な点等がございましたら、学校までお問い合わせください。

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ていけず、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

