

ほけんだよい

2025年5月号
かしはらしりつみなしにしょうがっこう
檀原市立耳成西小学校
ほけんしつ
保健室

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる

からだ 体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする

からだ 体
思い切り
遊ぶ元氣
が出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。



クイズ!
何を食べたのかな?

3人とも違うことを言っている
けど同じものを食べたんだって。
なんだと思う?

脳にエネルギーが届いて、
朝起きたばかりでも頭が
働くよ。

体温が上がって、午前中
から体を思いっきり動か
せるよ。

胃と腸が動いて、朝うん
ちが出やすくなったよ。

朝ご飯をしっかり食べて、
体育大会もがんばろう!!
熱中症にも気をつけてね!



保護者の方へ 主な学校感染症と出席停止期間について

お子さまが次のような病気にかかれた時は、出席停止となります。本人の療養はもちろん、他
の人への感染を防ぐため、医師の指示に従い、十分に療養してください。もしかかれた場合は
すみやかに学校までご連絡ください。(診断書等は特に必要ありません。)

分類	対象疾患	出席停止の期間の基準
第1種	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、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ(H5N1)	治癒するまで
第2種	インフルエンザ(鳥インフルエンザを除く) 百日咳 麻疹(はしか) 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 風疹(3日ばしか) 水痘(水ぼうそう) 咽頭結膜熱(プール熱) 結核・髄膜炎・細菌性髄膜炎 新型コロナウイルス感染症(※2)	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで 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る治療が終了するまで 解熱した後3日を経過するまで 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、かつ全身症状が良好になるまで 発疹が消失するまで すべての発疹が痂皮化するまで 主要症状が消退した後2日を経過するまで 病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで 発症した後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
第3種	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、急性出血性結膜炎、その他の感染症(※3)	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで (※3) 溶連菌感染症・ウイルス性肝炎・手足口病、伝染性紅斑(りんご病)・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎など

(※1) ただし第2種は、病状により医師において感染のおそれがないと認められたときはこの限りではありません。
(※2) 病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス(令和2年1月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限り。)であるものに限り。

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!

水分補給 水分をこまめにとろう
睡眠 ぐっすり眠れる環境を整えよう
体調管理 体調を整え丈夫な体を作ろう

保護者の方へ 体育大会の練習が始まっています。熱中症予防のため、水分は多めにご準備いただき、こまめに水分補給をするようご家庭でもお声掛けください。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のタオルも持たせてあげてくださいますようお願いいたします。