



平成26年5月  
大阪狭山市立  
南第三小学校  
保健室

みどりの緑のさわやかな季節になりました。  
うんどうかい れんしゅう はじ うんどうじょう たいいくかん  
運動会の練習が始まり、運動場や体育館では、  
ほんばん む がんば れんしゅう ちから だ  
本番に向けて頑張っ練習しています。力が出せ  
るように、きちんとあさごはんを食べてきましょう。  
また、れんしゅう つづ つか つか  
練習が続くと疲れがたまり、ケガをしや  
すくなります。いつもよりはやね早く寝て、からだ  
休ませてあげましょう。



## すいとう・タオル

わす も  
**忘れずに持ってこよう!**

あつ 暑くなってきたので、あせ 汗もたくさんかきます。  
たいいく 体育のある日も、ひも、ないひも、すいとうを持ってきて、  
すいぶん しっかり水分をとりましょう。  
(すいとうが1つで足りない人は、2つ持ってきてもよいですよ。)  
あせ 汗をかいたときは、とき タオルでふきましょう。



## 足にあうくつをえらびましょう

サイズはあっていますか?  
大きかったり小さかったり  
しませんか?

かかとが  
しっかりしているものが  
よいです。



指が動かせる  
よゆうのあるものを  
えらびましょう

このふいぶんが  
まがるものを  
えらびましょう

かかとを  
ふんで  
いませんか?

5月<sup>がつ</sup>から毎月<sup>まいつき</sup>「せいけつけんさ」があります。  
 「ハンカチ・ティッシュ・つめ」を  
 保健委員<sup>ほけんいいん</sup>さんが調べ<sup>しら</sup>にいきます。

## からだや身のまわりをせいけつに!



保護者の方へ

### 学校感染症と出席停止期間について

疾病名	出席停止期間
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
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺また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
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	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（はやり目） 溶連菌感染症 感染性胃腸炎 など	病状により医師が 感染のおそれがないと認めるまで

学校では、病院で記入していただく「意見書」での指示通り出席停止の措置をとります。  
 お子さまがこのような感染症にかかった場合は、学校にご連絡いただき、お医者さんが指示  
 された期間は休養していただくようお願いいたします。（※意見書は学校にあります。）