



ほけんだより5月

令和8年5月1日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里



新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい教室や先生、友達との出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたと思います。5月は、知らず知らずのうちに心と体に疲れがたまってくる時期です。また、急に暑くなる日もあり、熱中症も心配な時期でもあります。朝食をしっかり摂ったり、ぐっすり眠ったり、体を動かしたり規則正しい生活を送ることで、元気に過ごしましょう。



5月 健康診断の日程

月	火	水	木	金
4/27	4/28	4/29	0	5/1
			起きてすぐの尿 全員忘れずに!	尿検査1次
5/4	5/5		5/7	5/8
		みみそうじ 耳掃除をしてくる	尿検査1次追加	
5/12	5/13	5/14	5/15	
内科 体育着を もってくる	内科1年、4年 かしわ	耳鼻科 全学年	眼科 全学年	
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
		尿検査2次 (予備日5/22)	歯科 全学年	は 菌をみがいてくる

★5月も引き続き健康診断があります。結果のお知らせをもらったら、早めに受診してください。

学校感染症（出席停止）一覧について

保護者の方へ

右記の学校感染症に罹患していることが分かったら欠席メール等で速やかに学校にお知らせください。出席停止となります。再登校の際には所定の用紙を持って登校してください。用紙は市又は学校のホームページからダウンロードできます。必要な場合は担任へお知らせください。

富士見台小では4月インフルエンザやコロナに感染した人がいました。東京都でも麻疹の罹患が確認されています。予防接種や手洗い等のご協力をお願いいたします。

	病名	出席停止期間
第2種	※インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児では3日）を経過するまで
	※新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、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）	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、かつ全身状態が良好になるまで
	風しん（三日ばしか）	発しんが消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
第3種	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
	結核	
	髄膜炎菌性髄膜炎	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	コレラ	
	細菌性赤痢	
第3種	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	

5月 生活リズムを整えよう

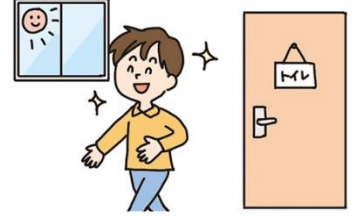
朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんをしっかり食べていますか？朝ごはんを食べると、体に良いことがたくさんあります。朝から食べるためには、遅い時間に夜食を摂らないことも大切です。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。脳にエネルギーが補給される。

午前中から、勉強や運動などをがんばれる。

うちが出やすくなり、体の調子が整う。



忘れないうで！ ハンカチやタオル

手を洗った後、清潔なハンカチやタオルで手をふいていますか？

ぬれたままにしていると、手に菌や汚れがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪を触ったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っているより汚れています。手洗いでせっかく汚れを落としたのに、別の汚れがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。

暑くなると、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、清潔なハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



保護者の方へ ～朝の健康観察について～

お子さんが楽しく、元気に学校生活を送れるように、また、病気や異常の早期発見のためにも、登校前の朝の健康観察をお願いします。

ココをチェック！

- ぐっすり眠れている
- いつもと変わりがなく元気そう
(頭やおなかなどを痛がる様子はない)
- 朝ごはんを食べた
- 発熱していない
- 表情は明るい



そろそろ注意が必要ですよ！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、朝、日焼け止めクリームを塗るなどしてもよいです。

