



令和8年4月24日  
江戸川区立第三葛西小学校  
保健室 大浦裕子

新学期がはじまって1か月がたちました。新しい学年になじもうとしたり、暑さに慣れなかったりして自分では気づかぬうちに、心も体も疲れをためこんでいる時期です。休養・睡眠をたっぷり取り、生活リズムが乱れないように過ごしましょう。

5月の保健目標  
**健康に向けて  
努力しよう**

### 5月の健康診断予定

健康診断は5月も続きます。  
予定を確認して、忘れ物がないように  
しましょう。



月	火	水	木	金
				1 視力1年
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 視力5年	8 視力4年
11 視力3年	12 視力2年	13	14 内科 かぜのこ 1~3年	15 視力4年
18 視力 かぜのこ	19	20	21 心臓検診 1年対象者	22 <b>23日は 運動会</b>
25 振替休業日	26	27	28 モアレ検査 5年	29

学校での健康診断で異常が見つかった場合、健康診断結果のお知らせを通知します。

視力や聴力など、早期発見・早期治療により治療期間が短くなったり、その後が変わったりするものもあります。お知らせを受け取ったご家庭は早めの受診をお願いします。

### 春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



#### 咽頭結膜熱

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

**症状** 39~40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる  
多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

#### ロタウイルス 感染症

**症状** 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる  
安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。



保護者の方へ いざというときのために知っておきたい

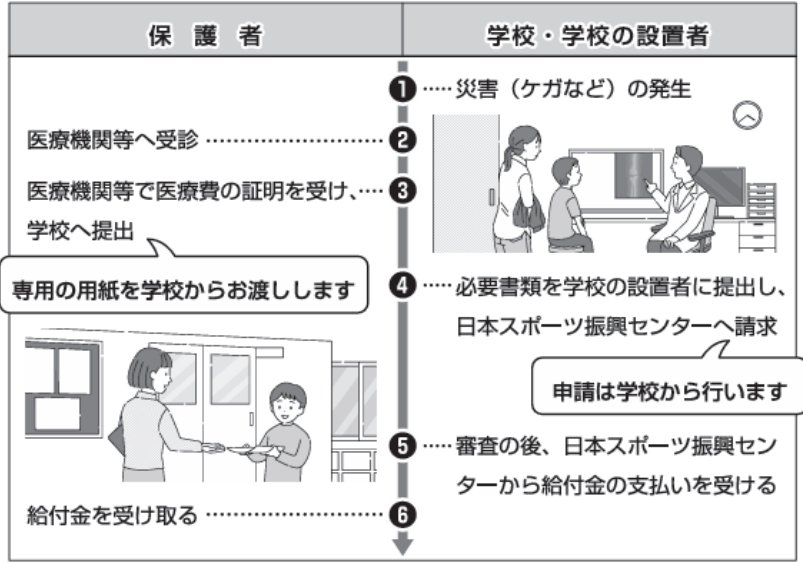
# 災害共済給付制度



学校の管理下(授業中、登下校等)で起きたケガで受診し、医療点数の合計が500点以上かかった場合は、災害共済給付制度の対象となり、給付金が支払われます。初診時に受付で「学校でおきたけが」であることを伝え、終了後は治療費をお支払いください。

**※マル子医療証は使用しないようお願いします。**

詳しくは別途配布の「日本スポーツ振興センター災害給付制度」のお知らせをご確認ください。



\*申請からお支払い完了まで、3カ月程度かかります  
\*自治体の医療費助成制度等を利用する場合は給付金額が変わります

## 運動会、ベストコンディションでいるために

5月23日は運動会です。お子さんが体調をととのえ、楽しく安全に運動会当日をおかえられるように、以下のポイントについてご家庭でもお声掛けをお願いします。

### 早寝・早起き

つかれをとるために、いつもより早くねるようにしましょう。睡眠不足はケガや熱中症の原因につながります。



### 準備運動をしっかりと

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるため、ねんざなどのケガを予防します。



### つかれたら無理をせずに

体調がわるくなったら無理をせず休みましょう。学校で具合が悪くなったら、先生に伝えましょう。



### 朝食をとりましょう

朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。汁物や野菜、おかずなどバランスよく食べられるといいですね。



### 爪を切っておきましょう

つめが伸びているとケガにつながります。普段から切る習慣をつけておきましょう。