



鏡原小学校 保健室
令和7年4月21日(月)

入学・進級おめでとう

始業式、入学式から1週間以上が過ぎました。新しいクラスにはなれましたか？ワクワクでいっぱいの人がいれば、「大丈夫かな？」とドキドキしている人もいるかもしれません。そんなときでも、大丈夫！学校には「保健室」があります。「保健室」では、心や体のなやみを相談できます。ケガをしたり、気分が悪かったりするなど何か困ったことがあるとき、悩みがあるときは、保健室に来てください。保健室は、いつでもみんなの心と体の成長を応援しています！

健康診断がはじまりました！！



健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意することはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンスです。

❀保健行事❀

日付	実施項目	対象学年
4月30日 (水)	歯科検診	1・3・6年
5月7日 (木)	歯科検診	2・4・5年
5月13日 (火)	内科検診	1・3・6年
5月14日 (水)	心電図検査	1年
5月20日 (火)	内科検診	2・4・5年
5月19日(月) 20日(火)	尿検査 蟻虫検査	尿(全学年) 蟻虫(1～4年)

*身体計測、視力・聴力検査の結果は後日配布します。

学校医の先生を紹介します

学校医：下地 陽一先生(城辺中央クリニック)

歯科医：方 肇靖 先生

(永和歯科医院)

薬剤師：砂川 裕美子先生

(宮古島市リハビリ温泉病院)



【保護者の皆様へ】

4、5月は健康診断に関する調査票の記入や検体の提出など、保護者のみなさまにご協力していただく機会が多くなります。健康診断日程をご確認のうえ、期限内提出のご協力をよろしくお願いいたします。

(今月の保健目標)

自分のからだを知ろう

保健室はこんなときに来てね

保健室は、みなさんが心も体も健康で元気に過ごせるように、サポートします。けがや体調不良で保健室に来たときは、「いつ」「どこで」「何を」して、「どうなったか」を教えてください。ルールを守って、みんなが気持ちよく安心して利用できる保健室にしましょう。



先生に理由を言って、
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る

保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれ
いします」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする

インフルエンザの出席停止期間および回復届について

始業式から先週にかけて、インフルエンザで出席停止の児童が数名いました。インフルエンザの出席停止期間は以下の通りとなりますので、ご確認ください。

インフルエンザと診断されたら、必ず学校へ連絡下さい。テトルまたは、電話（Tel72-3146 鏡原小）
インフルエンザの診断書や回復届の提出は、必要ありません。 ご家庭で、検温などの健康観察をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間早見表

（原則）発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

〈最低基準〉 発症した後 5日を経過	発症日 発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 5日を経過した後		
	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
出席停止									
発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
出席停止									
発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
出席停止									
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
出席停止									
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
出席停止									

※その後は、解熱した日によって出席停止日が順次、延期されていきます。

（今月の保健目標）

自分のからだを知ろう