



日中は、汗ばむ季節になりました。5月でも、熱中症になる可能性があります。こまめに水分を摂るようにしましょう。

今現在、それほど欠席者は多くありませんが、熱が出たり、咳や鼻水が出たりして体調を崩している人もいます。

なかなか症状が治まらない時は、早めに病院を受診してください。



1 爪をチェック!!

爪は、皮膚の一部です。指先を保護し、物をつかむときや歩くときに、指に力が入るよう支えになります。

でも、伸びすぎると皮膚を引っかけて傷つけたり、割れてしまったりと、思わぬけがのもとになり危険です。

爪は一日に約0.1mm伸びると言われているので、あっという間に長くなります。定期的に爪をチェックしましょう。

「爪を切るポイント」

手のひらから指先を見て、爪が見えていれば切りましょう。

「健康な爪」

健康な爪はピンク色をしていて、表面がなめらかです。みなさんの爪はどうですか。自覚症状がなくても、爪の色や形の変化が体調の異変を知らせてくれることがあります。

「爪のトラブル」

足の爪が皮膚に食い込むと、赤く腫れて痛みます。きつい靴をはいたり、爪を短く切りすぎたりしないようにしましょう。

爪を切るときは、角を丸くせず、まっすぐ切ると良いそうです。



2 学校伝染病について

学校伝染病にかかったときは、出席停止となります。必ず医師の診察を受け、登校の許可が出るまでは休ませてください。詳細は、裏面を御覧ください。

なお、平成24年4月1日付けで学校保健安全法施行規則の一部が改正されました。



- **インフルエンザ** ※鳥インフルエンザ (H5N1) 及び新型インフルエンザ等感染症を除く
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
- **百日咳**
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
- **麻疹**
解熱後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、顎下腺又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
- **風疹**
発疹が消失するまで
- **水痘 (みずぼうそう)**
すべての発疹が痂皮化するまで
- **咽頭結膜熱 (プール熱)**
主要症状が消失した後2日を経過するまで
- **結核**
症状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで
- **髄膜炎菌性髄膜炎**
症状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで

