

ほけんだより



はじめていますか？
生活リズム
早めの切り替え



郡山市立小原田小学校 8、9月号 令和7年8月26日

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。2学期を元気で楽しく過ごすためには、「生活リズムの早めの切り替え」が大きなポイントです。「夏休みモード」から抜けられないときは、まずは早起きからはじめ、徐々に生活リズムを元に戻していくようにしましょう。

2学期も！

早寝早起き朝ごはん



朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのでしょうか？2学期も「早寝早起き朝ごはん」を続け、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

脳にエネルギーが送られて、集中力がアップ！

おなかの中が動いて、うんちが出やすくなる！

体温が上がって、体が動きやすくなる！

毎日朝ごはんを食べよう！

朝ごはんをしっかりと食べるための工夫

- 夕飯は早めに食べる
- 早起きをする
- 夜食（おやつ）はひかえる



2学期の身体測定



8月27日（水）：4～6年生、たんぼぼ1・2
8月28日（木）：1～3年生、わかば

※運動着のTシャツと
ハーフパンツを忘れずに！

保護者の方へ

出席停止の対象となる感染症

出席停止の対象となる主な感染症と、停止の期間などについて下にまとめました。

本校では、停止期間は主治医の指示に従っていますので、受診の際に停止期間について主治医の先生にご相談ください。

お子さんの様子を見て、停止期間中でも気になる症状などがある場合は、再受診または電話などで主治医の先生に相談し、登校の時期などを確認してください。もし、当初の予定より休みを延長する場合には、学校までご連絡をいただければ幸いです。



分類	病名	出席停止の期間	
第2種	インフルエンザ	発症した次の日から5日、かつ、解熱した次の日から2日を経過するまで	
	新型コロナウイルス感染症	発症した次の日から5日、かつ、症状が軽快（解熱し、呼吸器症状が改善傾向）した次の日から1日を経過するまで（発症から10日を経過するまではマスク推奨）	
	麻疹（はしか）	解熱した次の日から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次の日から5日を経過し、かつ、全身状態が良くなるまで	
	風疹	発疹がなくなるまで	
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで	
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状（発熱や結膜炎など）がなくなった次の日から2日を経過するまで	
	流行性角結膜炎	症状により、学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
第3種	その他（主なもの）	溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て、全身状態が良ければ登校可能
		伝染性紅斑（リンゴ病）	発疹のみで全身状態が良ければ登校可能
		手足口病	全身状態が良ければ登校可能
		マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
		感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）	下痢・おう吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

※アタマジラミ、伝染性軟属腫（水いぼ）、伝染性膿痂疹（とびひ）は、出席停止の措置は取りません。