小金井第四小学校

ほけんだより

2025 9

令和7年９月2日配信

＼ ９月の保健目標：じょうぶな体をつくろう ／

長かった夏休みも終わり、２学期が始まりました。
夏の疲れが出て、風邪をひかないように生活リズムを整えることが大切です。まだまだ夏休み気分が抜けないという人も「夏休みモード」から「学校モード」にスイッチを切り替えましょう。

保護者の方へ

【重要】手足口病に係る出席停止の扱いの変更について
これまで手足口病に罹患した児童は、一律出席停止扱いでしたが、小金井市医師会からのご意見をもとに、令和７年度２学期からは、感染状況を踏まえて各校で出席停止を判断することとなりました。詳しくは添付の「学校感染症について」をご覧ください。

2学期の身体計測について

以下の日程で身体計測（身長・体重）を行います。
計測後は、「身体測定結果のお知らせ」をお渡しします。測定結果を確認していただき、成長の記録として、ご家庭で大切に保管をお願いします。
※計測結果は、通知のみで、回収はしません。

日程	対象学年	注意点
９月５日（金）	１・５年生	計測は体育着で行いますので、忘れずに！ 当日は、ポニーテールなどの頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
９月８日（月）	２・４年生	
９月９日（火）	３・６年生	

朝の排便習慣はついていますか？

お子さんは排便習慣がついていますか？
学校では、授業中に便意を我慢して便秘になってしまうことも‥。
四小でも、便秘による腹痛の来室が意外と多くあります。排便コントロールの絵本より、便秘にならない５つの術をご紹介します。すっきりした気分で１日を過ごしてもらいたいですね。

＊５つの術＊
１，朝ごはんいただきの術（朝ごはんで腸が動き出す）
２，野菜で繊維の術（繊維がお腹の掃除をしてくれる）
３，お水ごっくんの術（いい硬さにしてくれる）
４，体のびのびの術（のびのび遊ぶ）
５，うんこタイムの術（トイレに行く時間を決める）

ご家庭でもぜひ挑戦してみてください。

＊学校感染症について＊

以下の病気は学校感染症に指定されており、学校感染症にかかったら、出席停止扱いとなります。
登校する場合は医師の治癒証明書（登校許可証明書）が必要です。
インフルエンザ・コロナウイルス感染症に関しては、「再登校届（保護者記入）」をご提出ください。

登校許可証明書について

小金井市内の医療機関の場合（詳しくは「小金井市医師会所属の医療機関一覧」をご覧ください）、登校許可証明書の用紙があれば文書料がかかりません。（費用は市で負担します）

市内の一部の医療機関、市外の医療機関では文書料が自己負担となります。受診された医療機関の窓口でご確認ください。

【出席停止扱いとなる感染症】

病名	出席停止期間（＊１）	再登校の際に提出する書類
インフルエンザ	発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後、2日を経過するまで 発症した	「再登校届」（保護者記入）
コロナウイルス感染症	後5日間を経過し、かつ症状が軽快した後、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日間の適切な抗菌療法が終了するまで	
麻疹（はしか）	解熱したのち3日を経過するまで	
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	唾液腺の腫脹後5日を経過し、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）	すべての発疹がかさぶたになるまで	
咽頭結膜炎	主要症状が消失した後2日を経過するまで	
腸管出血性大腸菌感染症	全身症状が安定し、医師により集団生活に支障がないと認めるまで	
流行性角結膜炎		
急性出血性結膜炎		
感染性胃腸炎（＊２）	症状により、学校医その他の医師において伝染の恐れがないと認めるまで	
溶連菌感染症	適切な抗菌剤投与後24時間以上経過し、医師により集団生活に支障がないと認めるまで	

（＊１）医師の判断により出席期間が増えることも減ることもあることに留意ください。

（＊２）その他の感染症に含まれます。ノロウイルス感染症だけではないことに留意ください。

※流行状況によって上記以外の感染症が出席停止になる可能性があります。

【出席停止扱いとならない感染症】

マイコプラズマ感染症	出席停止とはなりません 「登校許可証明書」の提出も必要ありません
手足口病	
伝染性紅斑（りんご病）	
伝染性膿痂疹（とびひ）	
伝染性軟属腫（みずいぼ）	
アタマジラミ	