

# あおぞら 5月

ほけんだより No.2

萑山小学校 保健室 H30.5.1

☆あたらしいかんきょうに、あたらしいであい、そして、たくさんの行事…。  
次々と続くできごとをこなしていくうちに、「あっという間に1ヶ月がすぎ  
ちゃった…」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わるころ、急に疲れを感じるのは、気づかないう  
ちにピンとはりつめていた気持ちが、ゆるんだのかもしれない。そんな  
時は、早めにふとんに入って、ゆっくり休んだり、ホッとできる時間をもつ  
て、自分にあった気分てんかんの方法を見つけると良いかもしれませんね。



新学期から1ヵ月。  
少し疲れたなあ…  
という人は、

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな？

**スタート** 起床



睡眠は大切なので、  
学校に行くぎりぎりまで  
眠るほうがいい

はい → **せ**  
いいえ → **け**

**け** 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん  
食べる人は、朝ごはんを  
食べなくてもいい

はい → **い**  
いいえ → **ん**

**が** ざんねん!

食べた後は必ず  
歯みがきを。  
また、眠っている間に  
増えた歯垢を  
取りのぞきます。

**こ** トイレ

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・  
ころころうんち → **っ**  
バナナうんち → **う**



**い** ざんねん!

脳のエネルギーになる  
ブドウ糖は、体内にためて  
おけないのですぐに不足して  
しまいます。

朝ごはんて脳やからだの  
エネルギーを  
補給しましょう。



**ん** 歯みがき

朝ごはんを食べたら、  
歯みがきをしたらほうがいい

はい → **こ**  
いいえ → **か**

**っ** ざんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、  
水分や野菜が足りないうんち。  
バナナうんちは、腸の健康が  
ばっちりなうんち。

毎朝トイレでうんちを出す  
習慣をつけよう。



**せ** ざんねん!

朝は元気のために  
できることがたくさん。  
朝日をあびて脳を自覚め  
させたり、朝ごはんて  
エネルギーを補給したり。

うんちを出すのも  
大事です。

**う** いったらっしやい!

朝の生活習慣を整えて、  
元気な一日を  
送りましょう!

**ゴール**

## ～保護者のみなさまへ～

※先月から、新聞やニュースで「麻しん」（一般的に「はしか」と呼ばれています）の流行について注意喚起がされています。台湾に旅行した人から沖縄、愛知と感染が拡大しているようです。「麻しん」（はしか）は非常に感染力の強い疾患です。その感染力は、インフルエンザの10倍から20倍とまで言われるほどです。免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%の確率で発症するとされています。

病原体	麻しんウイルス
潜伏期間	主に8～12日
感染経路 感染期間	空気感染、飛まつ感染、接触感染 感染期間は、発熱前日から解熱後3日を経過するまで。感染力が最も強いのは、発しん出現前の数日間。（咳や鼻水、眼球結膜の充血などが見られる時期）
症状	涙や目やにが多くなり、咳、鼻水などの症状と発熱が見られる。口腔内の頬粘膜にコプリック斑という特徴的な白い斑点が見られるのが診断のポイント。熱が一旦下がりがかけ、再び高熱が出てきた時に、赤い発しんが生じる。発しんは耳の後ろから顔面にかけて出始め、体全体に広がる。赤い発しんが消えた後に褐色の色素沈着が残るのが特徴。通常7～9日の経過で回復するが、重症な経過をとることもあり、急性脳症は発症1000人に1～2人の頻度で生じ、脳炎や肺炎を合併すると命の危険や後遺症の恐れもある。
治療	一般的には有効な治療薬はなく、対症療法が行われる。
予防法 ワクチン	原則、麻しん風しん混合生ワクチン（MRワクチン）を用いて、1才時に第1期の定期接種、小学校入学前に第2期の定期接種をする。未接種あるいは1回接種、接種歴不明の場合、患者との接触後、72時間以内であれば、ワクチンにて発症の阻止、あるいは症状の軽減が期待できる。
登校基準	解熱した後、3日を経過するまで。

☆新学期始まってすぐに、新しくなった保健調査票、緊急連絡カード、各種検診に関わる調査表や問診票などたくさんの書類への記入をお願いしました。お忙しい中、提出ありがとうございました。これから6月まで、校医の先生による検診が続きます。学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。また、疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

☆平成28年度から始まった**運動器検診**は、内科検診で校医の先生に診ていただきます。家庭でチェックし、調査表を提出していただきましたが、学校でもチェックをさせていただきました。お家でのチェック、学校でのチェックを見て、心配なお子様は検診時に先生に視触診していただきます。そこで明らかに整形外科で診察を受けた方が良いと判断された場合には、保護者の方へ「結果のお知らせ」をお渡しします。学校でのチェックや内科検診時に、**受診の必要がないと判断されたお子様に関しましては、特にお知らせはしませんので、ご了承ください。**（痛みが長引くなど、心配な場合は専門医に受診されることをお勧めします。）

※5月の健康診断日程につきましては、学校だより「つきやま」をご覧ください、チェックしてください。