

# ほけんだより 5月

5月の保健目標  
 けがに気を付けて  
 元気に運動しよう!

植水小学校保健室

新年度がスタートして1か月たちました。季節の変わり目で、急に暑くなったり、運動会の練習があったりして、心も体も疲れが出てくるころですね。5月5日は、「立夏」。気を付けたいのが、熱中症。急に暑くなる日もあるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのです。こまめな休養と水分補給、帽子や服装での調整などに気を付けてください。疲れがあるとけがに繋がることもあるので、栄養や睡眠を多くとるようにして、生活習慣をととのえて、元気で楽しい運動会にしましょう。

熱中症予防のために、水筒を持ってくるようになりますが、水筒を持ち帰ったら、毎日よく洗ってください。毎年学校薬剤師の斉藤先生より、「水筒は、口を付けた部分から細菌が増える。とくにきれいに洗ってください。」と指導を受けています。注意してください。

また、水筒の中身は、傷みにくい水やお茶となっています。スポーツ飲料など甘味のある飲料は傷みやすいので、休日に入れて使用した場合は、漂白剤などで消毒をしてください。

食べる水分も大切です。味噌汁やスープなどを朝ご飯にプラスして、暑さに負けない体をつくりましょう。



運動会練習に向けて気を付けたいこと

しっかり  
準備運動しよう

ツメを  
切っておこう

タオルで  
汗をふこう

こはくぼう  
紅白帽を忘れずにかぶろう

基本は、  
はやね  
早寝・  
はやお  
早起き  
あさ  
朝ごはん

・・・もう一度、ふり返ってみようね。

※ 運動会や校外学習等の行事、それに向けての練習や準備で忙しい中ですが、各家庭で体調管理に気を付けて、しっかり参加できるようにしてください。

## 今月も、定期健康診断が続きます！（日程は4月号で確認してください）

今月は、心臓検診や歯科健診・内科・耳鼻科・眼科検診などの学校医・学校歯科医による検診等が続きます。お知らせ等を参考にして、受けてください。（耳鼻科と眼科はアンケートの提出があります。）

今年の色覚検査は、4月の「ほけんだより」でお知らせのとおり、1・4年生の希望者を対象に実施します。なお、今までに実施されている場合は、先天色覚異常の本質は変わるものではありませんので、その点を考慮して希望してください。他の学年で検査を希望される場合は、保健室にお知らせください。



健康診断の結果、医療機関での治療等が必要と思われるお子さんには、「結果のお知らせ」や「治療継続のすすめ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届いたら、すみやかに受診してください。また、今後の保健管理のため、受診の結果を学校に提出してください。なお学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われるものを調べています。病院で詳しく検査を受けた結果「異常なし」と診断される場合もあります。

また、6月中旬より水泳指導が始まります。耳鼻科・眼科疾患や心臓の病気等については、主治医の許可を受けるまで水泳に参加できません。水泳の可否について必ず相談し、受診結果を提出してください。



学校での検診後、病気にかかった場合は、すみやかに治療してください。

## ・・・ 感染症を予防しましょう！ ・・・

毎年、少しずつ流行する感染症が変わります。昨年度植水小学校では、インフルエンザにより学級閉鎖を行いました。小さな流行に止めることができました。しかし、感染症の予防は、手洗い・うがいがとても大切です。衛生的な生活を身に付けるためにも、「ハンカチ・ティッシュペーパー」をお子さんに必ず持たせてください。



今年は、沖縄や名古屋での麻しん（はしか）の発生がニュースになっています。麻しん（はしか）は感染力が強く、子どもでは重症化するケースも多い病気です。予防接種をしていない人等に、予防接種を受けるように呼びかけています。

さいたま市では、就学前に「麻しん・風しんの混合ワクチン」の接種（2期：5歳から7歳未満）が無料で受けられるお知らせをしていますので、確認して受けてください。学齢期の他の予防接種（日本脳炎・破傷風・ジフテリア）についても、市からのお知らせをよく確認して受けてください。出産や海外渡航など、大人になっても、安心して生活していくためにも、学齢期に予防接種を受けておくことが大切です。体調をみながら主治医に相談して、適切な時期に受けましょう。

### ・・・ 学校感染症にかかったときは ・・・

- ・学校では、集団生活の場であるため、主治医より学校感染症と診断されたときは、「出席停止」の扱いとなります。学校に連絡（連絡帳・電話）してください。（出席停止については市や県へ報告しています。）
- ・学校感染症については、下の表を参考にしてください。
- ・**鳥インフルエンザ**は、日本では人への感染は報告されていません。ただし、指定感染症で第一種の学校感染症にもなっています。ニュースなどの情報を参考に予防（マスクや防虫剤）にも心がけてください。
- ・停止期間は、学校に連絡した日から、主治医に登校を許可された日までの欠席した期間になります。**発熱等で疑いがあるときは必ず受診し、病名を確認してください。**また、登校できるようになりましたら、連絡帳にて担任までお知らせください。

### 学校感染症の種類 —学校における主な感染症—

分類	感染症名	出席停止期間
第一種	鳥インフルエンザ（H7N9）	治癒するまで
第二種 (飛沫感染するもので、学校において広がる可能性の高いもの)	インフルエンザ（鳥インフルエンザを除く）	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
	麻しん(はしか)	解熱した後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、額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
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
第三種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
	腸管出血性大腸炎(O-157等)、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他の感染症・・・ (溶連菌感染症 手足口病 マイコプラズマ感染症 伝染性紅斑、感染性胃腸炎 等)	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで (胃腸炎については、感染性のものか主治医に確認をして、合わせてお知らせください)