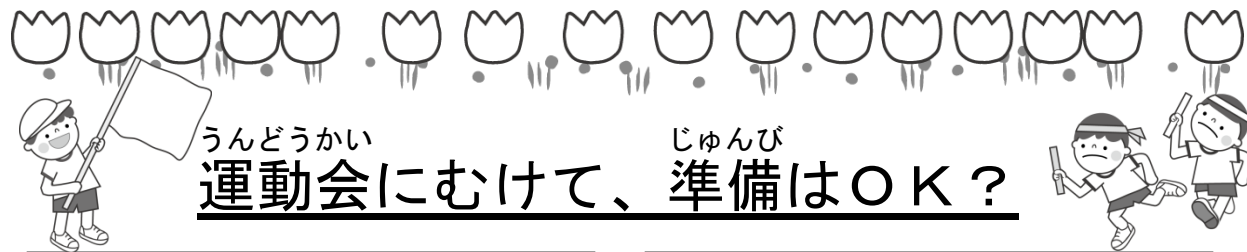


ほけんだより 5月

平成30年5月
姫路市立花田小学校
保健室

新学期が始まり1か月が過ぎました。この時期は寒暖の差が激しかったり、連休で生活リズムが乱れるといった原因から体調を崩しがちです。運動会の練習も始まるので、生活リズムを崩さない、衣服の調節をする、汗をかいたらすぐにふくなど、小さなことから体調管理に気をつけましょう。



手足のつめを切る

つめがのびていると、練習中に友達を傷つけてしまうかもしれません。手足のつめを短く切っておきましょう。

足にあったくつをはく

ぶかぶかだったり、くつのうらがツルツルになっていると、思わぬけがにつながります。足にあったくつをはきましょう。

水分をしっかりとる

練習中はたくさん汗をかきます。からだの中の水分が少なくなると体調をくずすので、水筒を持って来て、水分を補給しましょう。

すいみんをじゅうぶんとる

からだの疲れは寝ている間に回復します。その日の疲れはその日のうちに回復させて、次の日にそなえましょう。

手洗いをマスターしよう



洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

© 少年写真新聞社 2017



はしか（麻しん）について

テレビや新聞等で報道されていますが、沖縄県を中心にはしか（麻しん）の感染が確認されています。

はしか（麻しん）は空気感染するため感染力が非常に強いことが特徴で、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症すると言われています。はしか（麻しん）の症状は、①発熱②全身性発しん③咳、鼻水、目の充血など粘膜症状（かぜ症状）です。

はしか（麻しん）の有効な予防方法は麻しんワクチンの予防接種です。定期接種では麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）として、

- 第1期：生後12か月以上24か月未満の者
- 第2期：5歳以上7歳未満の者であって、小学校入学前の1年間の2回が設けられています。2回の予防接種が済んでいないという方は、かかりつけ医に相談し、ワクチンを接種されることをお勧めします。

校医健診が始まりましたので、健康診断のお知らせを順次渡していきます。かかりつけ等の病院受診や相談をお願いいたします。また、受診後の報告用紙の提出もお願いいたします。

お知らせの用紙は治療や精密検査が必要な人へのみ渡しています。何も異常がなければお知らせしていないことをご理解ください。