



令和 7 年5月2日 ハ幡小学校 ほけんしつ

新しい学年が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？季節の変わり目と新年度の生活環境の変化が重なるこの時期は、体や心の疲れが出やすくなっています。生活リズムを整え、ゆっくり過ごす時間をつくってリフレッシュを心がけましょう。



## そろそろ始めよう 熱中症予防

朝夕は涼しく、昼間は汗をかくぐらい暑い日のある季節になりました。休み時間には、元気よく外で遊んでいる子どもたちの姿が見られ、休み時間が終わるころには、みんなたくさんの汗をかいています。まだ暑さに慣れていない時期だからこそ、熱中症に気をつけなければいけないと感じます。少しずつ暑さに体を慣らして、熱中症を予防しましょう。



① こまめに水分をとる



② しっかり夜ねむる



③ 朝ごはんを食べる

## 5月の予定

健康診断、まだまだ続きます

- 1日(木) 尿検査2回目(未検査者・再検査者)
- 15日(木) 耳鼻科検診14:00～(2・5年生、昨年度未受診者)
- 16日(金) 心電図検査11:00～(1・4年生)
- 27日(火) 尿検査3回目(未検査者・再検査者)
- 29日(木) 眼科検診13:30～(2・5年生)
- 30日(金) 内科検診13:15～(全学年)



健康診断お世話になっています。健診が終わりましたら、結果をお知らせします。受診のすすめを受け取った場合は、できるだけ早めに病院を受診するようにしてください。受診結果は、学校へご提出ください。

なお、学校での健康診断は病気や異常があるかどうかの可能性を「スクリーニング(ふるいわけ)」するものなので、病院では「異常なし」と言われることがあります。

## はしか・百日咳・感染性胃腸炎に注意

全国的にはしかが流行しています。県内では百日咳や感染性胃腸炎が流行しています。

|                         | はしか                                                                | ひやくにちぜき<br>百日咳                                                      | かんせんせい い ちようえん<br>感染性胃腸炎                         |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| しょうじょう<br>症状            | ・38℃以上の高熱<br>・咳、鼻水などのかぜ症状<br>・眼の症状<br>・全身や口の中の発疹<br>合併症に、肺炎、中耳炎、脳炎 | ・連続した止まらない咳<br>(咳き込んだ後、ヒューという音がする)<br>・発熱することは少ない<br>年齢が低いほど重症化しやすい | ・嘔吐<br>・下痢<br>・発熱することもある                         |
| よぼう<br>予防               | ・予防接種<br>感染力が非常に強く、手洗い、うがい、マスクだけでは予防しきれない                          | ・予防接種<br>・手洗い<br>・咳エチケット                                            | ・手洗い、うがい<br>・食器や調理器具の消毒<br>ノロウイルスにはアルコールが効かない    |
| しゅつせきていし<br>出席停止の<br>期間 | 特有の咳が消失するまで<br>または5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで                              | 特有の咳が消失するまで<br>または5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで                               | 下痢、嘔吐症状が軽快した後、全身症状のよいもの<br>お医者さんが感染のおそれがないと認めるまで |

