

平成20年4月30日

八王子市立由木中央小学校

校長 飯田 薫

保健だより

新緑が日の光にキラキラと輝く美しい季節になりました。新学期が始まってもうすぐ一ヶ月がたちます。そろそろ疲れが出てくる頃です。無理をしないで「疲れた!」と感じたら早めに休養をとるようお願いいたします。

また、日中は過ごしやすくても、日が暮れてからとの気温差がありますので、上着を持って出かけるなど、健康管理には十分にお気をつけ願います。

5月の保健

規則正しい生活をしよう。

5月の保健行事

日	曜	保 健 行 事
1	木	聴力検査(5年)
2	金	聴力検査(3年)
8	木	尿検査(二次)
9	金	聴力検査(2年)
13	火	心電図検査(1年・対象児童)9:00~

健康診断でみつかった病気は早く治そう。

少し調子の悪いところや、病院で詳しく検査を受けた方がよいお子さまには、お知らせをお渡ししています。集団健診のため、疑わしいものはすべてチェックされますので、すぐに病気ということではありませんが早めに専門医の診察をうけ、正しい治療や指導をお受け下さるようお願いいたします。

運動会の練習が始まります。

運動会の練習から当日にかけて、病気やけがをしないように、しっかり健康管理を行っていただくようお願いいたします。

朝食は、しっかり食べよう。

疲れを残さないように、睡眠時間は十分にとろう。

朝、家を出る前に健康観察をしよう。(少しでも調子の悪い時には、無理をしないで家でゆっくり休むようお願いいたします。)

運動した後は、タオルやハンカチでしっかり汗をふこう。

うがい・手洗いは忘れずにしよう。

手足の爪は、短く切っておこう。

麻疹(はしか)にご注意願います。

麻疹の流行が心配されます。37.5以上の熱やせき、体調が悪い時には、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。なお、麻疹と診断された場合には、すぐに学校までお知らせ願います。

《麻疹について》

病原体 : 麻疹ウイルス

潜伏期間 : 約10~12日

感染経路 : 空気感染、飛沫感染で感染力は極めて強い。

症 状 : 発熱・せき・鼻水・目やに・目が赤い・体がだるいなどの症状が出始めます。この時期はかぜの症状と似ているため診断がつきにくいそうです。その後、口の中に白いぶつぶつ(コプリック斑)ができ、その頃に熱が一時的に37台に下がるそうですが、その期間は短くほとんどの人は、翌日から首筋や顔に発疹が出始め、熱も再び上がり38~39台の高熱となり、発疹は全身に広がります。

出席停止期間 : 発疹に伴う熱が下がって3日を過ぎるまで。

予 防 : 麻疹・風疹混合ワクチンが有効です。

ワクチンを接種していない人が麻疹にかかると、重症化しやすく、肺炎や脳炎を併発することもあるようです。また、ワクチンを接種済みでも、年数が経過して免疫力が低下するなどにより感染することもあります。麻疹にかからないようにするためには、2回の接種をうけることが大切です。

5月31日は、世界禁煙デーです。

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた世界禁煙デーです。日本では、この日から一週間を禁煙週間に定めています。

2008年WHOのスローガンは、Smoke free youth(タバコのない青春時代を)とのことです。

これから成長する子どもたちの心身を、タバコの害から守ろうという理由で、世界各地で喫煙開始年齢を法律で定めています。

~成長期における喫煙の悪影響~

激しい運動をすると、息切れしやすくなる。

せきやたんが増える。

胃腸の調子が悪くなる。

肌が荒れやすくなる。

身長が伸びにくくなる。

記憶力・集中力が低下する。

ガン発生率が高くなる。

ニコチン中毒、依存症になりやすくなる。