

ほけんだより4月

平成30年4月12日 安波小学校 保健室

入学・進級おめでとうございます！

今年は3名のかわいい1年生を迎え、全校10名で安波小学校の平成30年度がスタートしました。今年度も、皆さんが心と体に関心を持ち、健康にすごせるよう「ほけんだより」を届けていきますので、よろしくお願ひします。



月日	曜	項目	対象学年
4月16日	月	身体測定	全学年
17日	火	尿検査①	全学年
18日	水	尿検査②	全学年
18日	水	歯科健診	全学年
19日	木	耳鼻科健診	全学年
5月28日	月	視力・聴力検査	全学年
28日	月	心電図	1学年
30日	水	内科健診	全学年

4月の保健目標
自分の体について知ろう
進んで検査を受けよう

保護者の方へ ~朝の健康観察について~

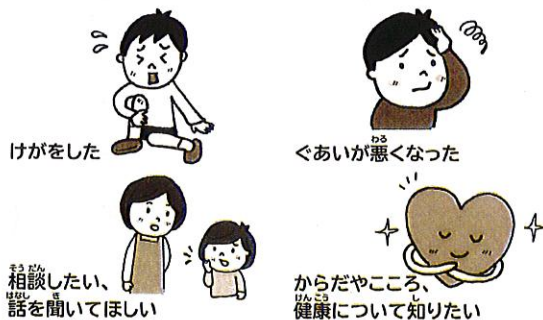
学校では、毎朝の健康観察でお子さんの状態把握に努めていますが、ご家庭での健康観察も非常に重要です。特にお忙しい時間帯かと思いますが、登校前に必ずお子さんの様子のチェックをお願いできれば幸いです。

主なチェックポイント

- 熱はないか
- 朝ごはんはきちんと食べたか
- 便は出たか
- 頭痛、腹痛などはないか
- だるそうにしているか
- その他、普段と様子が違うところはないか

ほけんしつって、どんなところ？

★こんなときは、ほけんしつへ！



★おぼえてね！ほけんしつのやくそく



学校医の先生方

内科 國吉 宜男 先生 [東部へき地診療所]
眼科 健康倶楽部さん 先生 [業者さん]
耳鼻科 派遣医師 先生 [五輪大病院]
歯科 石川 靖 先生 [近所歯科診療所]
薬剤師 安里 美幸 先生 [くにがみ薬局]

安波小学校2年目になりました。
金城良子です。お子さまの心と体を守るためのお手伝いをさせていただきます。
今年度もどうぞ宜しくお願いいたします。
気になることがありましたら気軽に相談ください。

沖縄県内で麻疹（はしか）が流行しています！！

★どうやってうつるの？（感染経路）★

飛沫感染、接触感染、空気感染のいずれの感染経路でも感染します。その感染力は非常に強く、インフルエンザの5~6倍の感染力があるとされています。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。また、麻疹のウイルスの直径は極めて小さく、マスクでは予防できません。

★どんな症状？★

潜伏期間は10~12日（最長21日）です。
38℃前後の発熱が2~4日間続いたのち、一旦少し解熱した後に再び高熱が出て、耳の後ろ~首~顔に発疹が出現し、翌日には顔面、体幹部、上腕に、2日後には四肢末端にまで広がります。発疹が全身に広がるまで、発熱（39.5℃以上）が3~4日間続きます。その後、解熱し、全身状態も回復します。合併症のないかぎり7~10日後には回復しますが、体力等が戻って来るには1ヶ月位を要することも珍しくありません。発熱する頃から発疹が出るまでの間、強い感染力があります。学校保健安全法では、解熱した後3日を経過するまで出席停止とされています。

★かからないためには？（予防法）★

予防接種により予防できる病気です。
麻疹（はしか）にかかったことのある人はすでに免疫を獲得しています。かかったことがない人は、有効な免疫を獲得するためには2回接種が必要です。26歳~43歳の人では1回しか受けていない人が多く、また、26歳未満でも2回接種を受けていない人がいます。

◆麻疹（はしか）の疑いがあるのは次の場合です◆

発熱、せき、鼻水、眼球結膜の充血、発しん等の「麻疹特有」の症状があり、

- ①麻疹患者と接触していた場合。
- ②麻疹流行国（特にアジアの国々）への最近の渡航歴がある場合

麻疹（はしか）では30%近くに合併症を併発します。その約半数が肺炎です。そのほか、中耳炎や喉頭炎や喉頭気管支炎を併発することがあります。頻度はきわめて低いものの脳炎を併発することがあり、脳炎を併発してしまうと致死率は約15%にのぼり後遺症を残すことも稀ではありません。

☆麻疹（はしか）の疑いがある場合は、

学校を休み、早めに医療機関を受診してください。また、受診する際は、事前に医療機関に電話し、麻疹（はしか）の疑いがあることを伝え、指示に従ってください。

☆安波小学校では、入学時に麻疹の予防接種歴や抗体の有無を確認しておりますが、家庭の方でも今一度母子手帳等でご確認をお願いします。