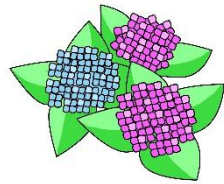


ほけんだより



令和8年6月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

は たいせつ
歯を大切にしよう
つ ゆ とき けんこう き
梅雨時の健康に気をつけよう

5月は急に気温が上がったり、雨が降って寒かったりと気温の変化が大きくなりました。6月は、「梅雨」と言われていて、字にも入っているように、雨が降りやすくまた続きやすい月です。天気によって気温が大きく変わります。衣服の調節や体調管理に気をつけましょう。

雨の日は床がすべりやすくなり、思いもよらないけがにつながる場合があります。**廊下や階段は走らず、落ち着いて生活しましょう。**

さて、今月はいよいよ運動会ですね。練習の成果を出し切れるように頑張りましょう。また、水筒を忘れずに持ってきて、こまめに水分補給をしましょうね。

千葉県で麻疹が流行しています。



- 麻疹とは・・・急性ウイルス性の感染症です。感染後10～12日の潜伏期間を経て発症します。
- 症状（カタル期）・・・発熱、咳、鼻水、結膜充血、咽頭痛、口腔内のコプリック斑（小さな白い斑点）等
- 症状（発疹期）・・・カタル期の後に再び発熱（39℃台）し、顔面や首から発疹が現れ、全身に広がります。発疹は、数日間持続し、かさぶたのようなものや褐色の色素沈着を残すことがあります。また、下痢や脱水症状を伴うこともあります。
- 合併症・・・肺炎、脳炎、腸炎など重篤な合併症を引き起こすことがあります。

→麻疹は特效薬がないですが、ワクチンで予防することができます。未接種の大人や抗体価が不十分な人も感染リスクがありますので、予防することが大切です。

★6月の健康診断 3日（水）3Dスコリオ検査（5年生・未実施者）

健康診断項目	結果	備考
身長	145.0	
体重	35.0	
視力	1.0	
聴力	50	
血圧	110/70	
心電図	正常	
胸部X線	正常	
尿検査	正常	
便検査	正常	
歯科健診	黄緑色	

歯科健診は黄緑色の用紙です！提出のご協力をお願いいたします。

治療・検査をお願いします

健康診断で治療や検査が必要とされた人には、「結果のお知らせ」の用紙で受診をお勧めしています。印南小では、早めに医師の診察を受けるようお願いしています。どれも、用紙の下半分が治療済みの報告書になっています。病院受診時に、結果や学校生活での注意事項などを報告書へ記入してもらい、学校へ提出をお願いします。



外へ出るときはかならずぼうしをかぶろう！



運動前、運動中、運動したあと、こまめに水分をとろう！



熱中症とは・・・体の中の水分が足りなくなると、汗が出なくなったり、体温が上手に調節できなくなったりすることです。のどがかわいて頭が痛くなったり、熱がでたりします。症状が重くなると危険な状態になります。熱中症は今の時期から注意が必要です。水分補給や熱中症対策をしっかりとしましょう！



困っていることや心配なことはありませんか？

保健室の前（ホワイトボードの近く）には「相談ポスト」があることを知っていますか？心配なことや困っていることがある時には、いつでも相談ポストや、保健室に相談をしにきてくださいね。

また、6月22日～7月10日は、担任の先生とお話をする教育相談月間もあります。皆さんの周りには、お家の人や友達、先生達がいます。困ったときは一人で悩まないで、誰かに相談してくださいね。

雨の日は自立っ服装を！



車が多い場所を歩いて学校にくる人もいます。車の運転手さんに気をつけてもらうためにも、雨の日は自立つ色の傘や服装をしましょう。

また、雨がやむと傘をふりまわす人がいますが、まわりの人にあたると大きなケガになりますので、ぜったいにやめましょう。