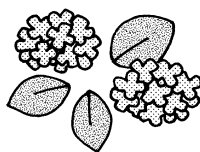


ほけんだより



6・7月号

杉並区立沓掛小学校
保健室

暑いが続いています。6月はプールが始まります。プール前に治療が必要な場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、現在、沓掛小学校では感染症の流行はありませんが、新宿区の小学校では麻疹の集団感染が確認されています。体調が悪い場合は、無理して登校せず、感染症を疑う症状がある場合には、医療機関を早めに受診しましょう。

しんたいけいそくへいきん ち
★身体計測平均値 沓掛小学校令和8年4月 計測

	しんちょう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子
1年 ^{ねん}	116.9	117.3	21.3	21.6
2年 ^{ねん}	123.9	121.3	25.0	22.8
3年 ^{ねん}	130.0	127.8	28.2	26.5
4年 ^{ねん}	135.1	134.8	32.0	31.4
5年 ^{ねん}	139.3	141.2	34.9	34.0
6年 ^{ねん}	145.7	147.6	40.2	39.9

麻疹(はしか)に注意

麻疹(はしか)ってどんな病気？

麻疹(はしか) ウイルスによる感染症で、感染力が極めて高い病気です。咳や、くしゃみによる飛沫感染だけでなく、空気感染します。



麻疹(はしか)の症状

潜伏期間は平均10～12日間で、発症前日から解熱後3日間、他者へ感染させる可能性があります。熱、咳、鼻水などの症状があった数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出ます。その後、再発熱で38～39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあります。

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは出席停止になり、登校許可意見書の提出が必要です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

麻疹の予防にはMRワクチン(麻疹、風疹混合ワクチン)が有効です。定期接種として第一期(1歳時)及び第二期(小学校就学前の1年間)の計2回接種が行われています。

予防接種の状況を確認し、心配な場合は、かかりつけ医にご相談ください

6・7月の保健行事

6月 2日(火)	歯科検診 (1・3・6年)
6月16日(火)	移動教室前検診(6年)
7月14日(火)	歯科口腔指導 (6年)

熱中症対策、やってみよう！

暑くて湿度が高い時に気をつけたいのが熱中症です。そのような時に激しい運動をすると、体への負担が増え、熱中症になる可能性があります。暑いときはタオルを持参し、顔を洗ったり、汗を拭いたりするのに使いましょう。

どんなときに熱中症になりやすい？



気温や湿度が高い時

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとし、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくく、体温の調節がうまくいきません。

風が弱い時

風が弱いと、汗をかいても体から熱を逃がすのが難しくなり、体温があがりやすくなります。

急に暑くなった時

体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすくなります。

寝不足の時

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

下痢や発熱がある時

下痢の時は脱水状態になっています。また、熱がある時に運動することで、体温が更に上がり危険です。

朝ご飯を食べていない時

寝ている間にかいた汗でたり、なくなった水分や塩分をとれません。

熱中症になってしまったら？

◇涼しい場所で休む

日陰やクーラーの効いた室内など、風通しの良い涼しい場所に移動しましょう。



◆水分・塩分をとる

のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。汗で体の塩分も流れてしまうので、塩分補給もあわせてするのがおすすめです。



◇体を冷やす

首、脇の下、太ももの付け根などを冷やしましょう。



フール前にチェックしよう！

- ・爪はのびていませんか？
- ・耳の掃除はしましたか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳はでていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？
- ・頭ジラミはいませんか？おうちの方に見てもらいましょう。

