

保健だより

5月

春日部市立幸松小学校
平成30年5月10日(木)
NO.2

おうちの人といっしょに読みましょう。

ゴールデンウィークも終わり、校庭の緑がとてもきれいな季節になりました。涼しかったり暑かったりの気温差が大きく、体調管理が大変ですが、規則正しい生活をして、身の回りのせいけつに心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

【1日の生活をチェックしてみよう】

- 早ね、早起きをしている。
- 起きたら、顔を洗って、歯みがきをしている。
- 朝ごはんをきちんと食べている。
- 朝、おうちで、ウンチをすませている。
- いつもハンカチ（タオル）、ティッシュを身につけている。
- つめは、短く切り、きれいに洗っている。
- 休み時間は、外で元気に遊んでいる。
- 手洗い、うがいがきちんとできている。
- 毎日おふろに、入っている。
- 食後の歯みがきがでいねいにできている。
- 友だちと仲良く遊んでいる。



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことはいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。



体の調子がわかるうんち占い

ツルツル バナナうんち

ツルッと出て、出した後はスッキリします。とてもいいうんちです。あなたのおなかの調子はバッチリ整っています。



コロコロ カチカチうんち

おなかにうんこがたまる便秘かもしれません。野菜をたくさん食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



ビチビチ トロトロうんち

おなか冷えているときや、おなか調子がよくないときにみえます。おなかを温めて水分を多めにとりましょう。



5月も健康診断が続いています!



月 日	保健行事
2日(水)～11日(金)	視力検査・視力再検査
10日(木)・11日(金)	尿検査
14日(月)～18日(金)	聴力検査
15日(火)	1年生心臓検診
21日(月)	3年生内科検診
24日(木)	1年生内科検診
25日(金)	5年生内科検診
29日(火)	2年生内科検診

提出物は、必ず決められた日までに提出しましょう。

健康診断の結果、お医者さんへ相談が必要な場合は、早めに病院へ行きましょう。

麻しん(はしか) 沖縄県や愛知県で感染者が出ています。感染が近づく前に対策を!

麻しん(はしか)とは

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症。麻しんウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染し、その感染力は非常に強い。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続する。マスクや手洗いでも予防できない。インフルエンザと比べても、感染力は段違い。

かかった場合

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われている。その他の合併症として、10万人に1人程度と頻度は高くないものの、麻しんウイルスに感染後、特に学童期に亜急性硬化性全脳炎(SSPE)と呼ばれる中枢神経疾患を発症することもある。近年は麻しん含有ワクチンの2回接種が行われ、感染する人の人数は減っている。

注意

麻しんは、予防接種を2回受けることで、ほぼ完全に予防できる病気。1回しか受けていない人、全く受けていない人、受けたかどうかわからない人は、かかりつけの病院で相談してください。2回受けていないと、いつも麻しんの流行の危険と隣り合わせということになります。

いまの26歳～39歳は、1度しかワクチンを受ける機会がなかったため、注意が必要と言われています。ご自分が2回予防接種を受けたかどうか確認してください。2回目の予防接種を受けたほうがよいと言われています。病院で相談してください。