

ほけんだより

平成 30 年 5 月 1 日
豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 霜田 恵子

児童数

しんがつき はじ げつ す
新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。
たいちょう ほけんしつ き ひと やす
体調をくずして保健室に来る人や、お休
みする人が増えてきています。生活リズム
ひと ふ せいかつ
を整えて、元気に毎日を過ごしましょう。

がつ 5月のほけん行事	
1日 (火) ~ 11日 (金)	しりよくさいけんさ さいけんさ じどう 視力再検査 再検査が必要な児童
8日 (火)	がんかけんしん ぜんがくねん 眼科検診 全学年
11日 (金)	しんぞうびょうけんしん ねんせい がいとうじどう 心臓病検診 1年生・該当児童

がつ 5月のほけん目標

うんどう きゅうよう こころ 運動と休養に心がけよう

しょうがくせい じ き うんどう
小学生の時期は、いろいろな運動をすることで、

できることがどんどん増えていきます。休み時間

そとあそ からだ うご
には外遊びをして、たくさん体を動かしましょう。

ひるま あつ ひ ふ あせ
昼間は暑い日が増えてきます。汗をかいたらタオル

ふ ふうろ からだ あら ゆぶね
で拭きましょう。お風呂で体をよく洗い、湯船にゆつ

はい つか
くり入ると疲れがとれます。

よる じ ふとん はい はや ね ねむ
夜は9時には布団に入り早く寝るようにしましょう。ぐっすり眠

からだ つか あきはや お こころ
ると、身体の疲れがとれ朝早く起きられます。心 もすっきりし

ちょうし いちにちす
て調子よく一日過ごせます。



保護者の皆様

報道等で御存じの方も多いと思いますが、日本国内で麻疹（はしか）の感染が広がっています。「国際感染症センター」の感染症発生動向調査2018年15週の週報で、中野区在住の女性が麻疹患者として報告されました。都内での感染が疑われています。感染予防に御協力をお願いします。

内科校医の佐藤先生より

練馬区では、MR（麻しん風しん混合）の定期予防接種の機会を逃した方を対象に、任意予防接種の接種費用全額を助成しています。（無料で受けられます。）対象年齢は2歳以上19歳未満です。詳しくは以下にお問い合わせください。

*電話 03-5984-2484（直通）

*窓口 練馬区役所東庁舎6階 健康部 保健予防課 予防係



MR（麻しん風しん混合ワクチン）の1期・2期の接種がまだの方は、早い時期に接種することをお勧めします。

麻しんとは

<厚生労働省 ホームページより抜粋>

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として知られています。

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が伝播し、その感染力は非常に強いと言われています。免疫をも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と言われています。

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ます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。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ます。死亡する割合も、先進国であっても1,000人に1人と言われています。

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ります。

近年は麻しん含有ワクチンの2回接種が行われ、麻しんに感染する方の人数は減っています。

ワクチンについて

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻しんの予防接種が最も有効な予防法といえます。また、麻しんの患者さんに接触した場合、72時間以内に麻しんワクチンの接種をすることも効果的であると考えられています。接触後5、6日以内であれば、γ-グロブリンの注射で発症を抑えることができる可能性がありますが、安易にとれる方法ではありません。詳しくは、かかりつけの医師と御相談ください。また、定期接種の対象者だけではなく、医療・教育関係者や成人も、麻しんの罹患歴や予防接種歴が明らかでない場合は予防接種を検討してください。