

ほけんだより

平成25年5月2日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



さわやかで気持ちのいい季節です。すごしやすい気候ですが、みなさん、体調はどうでしょうか。新学期がはじまって1ヶ月、心や体の緊張がだんだんとほどけてくる頃です。1年生も、学校になれてきたようで、休み時間などは外で元氣よくあそんでいる姿をみかけます。

昼間と朝夕の気温差が大きい季節の変わり目で、カゼをひいたり熱を出したりと疲れが出てくるころです。睡眠をしっかりと、朝ごはんをしっかりと食べ、きそく正しい生活を心がけてください。疲れがのこっていると、大きなけがの原因にもなるので注意しましょう。

休み時間や体育などで転んでけがをした時は、保健室に来る前に、水道の水で傷をしっかりとあらいましょう。傷に砂や泥が残っていると、消毒にも時間がかかり、痛みも強くなります。少しのすり傷なら、水でていねいに洗えていれば特に消毒をする必要のない場合もあります。

ハンカチ、ちり紙もいつも身につけておけるといいですね。



内科検診

日時: 5月8日(水) 午前8時50分～
対象: ぜんがくねん



前日はお風呂に入ってから
だをきれいにしましょう。

1次の尿検査を提出できなかった人へ

5月13日(月)に二次検査日が設定されていますので、その日に提出してください。

容器は新しく配布します。トイレなどに置いておき、起きてすぐの尿がとれるよう忘れずに準備しておくとういでしょう。

5月13日(月)にも提出できない場合は、5月23日(木)二次検査が最終提出となります。

耳鼻科検診

日時: 5月15日(水) 午前8時50分～
対象: ぜんがくねん

耳のそうじを
しておきましょう。

しんでんずけんさ

心電図検査

5月10日(金) ごぜん9時～

1年生ぜんいん・その他の学年で必要とされた人

「しんでんず」をとって、心臓のはたらきに異常はないかをしらべます。

心電図とは…心臓の電気的なはたらきを記録し、グラフにしたもの

★ 当日は、上半身体育着で検査するので、わすれないようにしましょう。

★ 検査するときは、上半身の体育着をぬぎ、ベッドにすずに横になります。むね・手・足に検査器具を
つけます。事前に練習をするので、心配ありません

からだのせいけつ、きをつけていますか？



手をあらう



うがいをする



お風呂にはいる



きれいな下着をきる



つめをきる



前がみが目にはいらぬ



耳そうじをする



顔をあらう



はみがきをする

これから気温が高い日も多くなつてきます。汗の始末をしっかりとするためにも、ハンカチ・ちりがみを毎日持ってきましょう。手をふくハンカチと汗ふきタオル2枚用意すると清潔でいいですね。



ふうしんのりゅうこうちゅうい
風しんの流行に注意！

【風しんとはどんな病気？】

風しんウイルスによっておこる、急性の発疹性感染症。春先から初夏にかけて流行し、潜伏期間（体にウイルスが入ってから発病するまでの期間）は約2～3週間。感染者のだ液のしぶきなどから感染します。
症状：発熱・発疹・リンパ節の腫脹



【今期流行している風しんの特徴は？】

感染者全体の8割を男性が占め、特にパパ世代（20～40歳代）の感染が多いのが特徴。妊娠初期の女性が風しんにかかると、おなかの赤ちゃんにも感染し、心臓や目・耳の病気（先天性風しん症候群）をもって生まれてくる可能性があります。

【予防はどうすればいいの？】

★厚生労働省では、「妊娠を希望する人やその家族で、風しんにかかったことのない人、予防接種を受けていない人、どちらも不明な人は予防接種を受けるよう」呼びかけています。（妊娠中は予防接種はうけられません）

★予防接種

子どもの場合 → MR（麻疹・風しん混合ワクチン）を、1歳児（第1期）と小学校入学前1年間の幼児（第2期）に定期接種として実施されています。保健調査票を確認したところ、第2期が未接種の人も数名いるので、できるだけ早めに接種するようにしましょう。

おとなの場合 → 風しんの抗体がないことがわかっている人、また、不明な人は、男女ともできるだけ早く医療機関で確認、または予防接種を受けるようにしましょう。

