



平成30年5月2日
第 2 号
上沖小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人と読みましょう

連休明け、元気で会いましょう！

外は、気持ちのよい風が吹いてさわやかな日が多いですね。

新しい学年・クラスになり約1ヶ月がたちました。学校では、先日の「のびのびタイム」で、早速、クラスのお友達とドッチボール、鬼ごっこなどをして仲良く遊んでいました。また、陸上練習も始まり、体力作りに励んでいます。

さて、ゴールデンウィークは、お出かけをしたり、お友達と遊んだり、楽しい予定がたくさんあると思います。下記のチェック表を使って休み中も規則正しい生活を心がけて連休明けも元気に生活できるようにしましょう。お家の人と一緒に取り組んでみてください。



元気な上沖小の子供1週間 ~チャレンジ~

連休の間、1日1つ、自分の健康のためにチャレンジしてみましょう。
~チェック欄に、できたら「◎」できなかつたら「×」をつけよう。~

できた：◎
できなかった：×

	がんばること		チェック
5/2 (水)	ノーゲーム	ゲーム・テレビの光刺激は目を疲れさせます。今日はテレビやゲームをしないでゆっくり過ごしましょう。	
5/3 (木)	運動	外を散歩したり、軽く運動したりして体を動かしましょう。1日30分が目安です。	
5/4 (金)	清潔	外出後の手洗い・うがい。つめが伸びているかチェック。お風呂にゆっくり入り体を清潔にしましょう。	
5/5 (土)	排便 (うんち)	お腹の調子を整えましょう。野菜に多く含まれている食物繊維を食べ、うんちをしてスッキリしましょう。	
5/6 (日)	早寝・早起き	明日から学校が始まります。早めに布団に入り、疲れた体を休ませましょう。	
5/7 (月)	朝ごはん	今日から、学校が始まります。朝ごはんを食べてエンジンをかけましょう。	
5/8 (火)	健康積み立てカードを配付します。「がんばること」が増えますが規則正しい生活習慣を取り戻すためにがんばりましょう。		

ま 麻しん（はしか） について



～予防接種歴を御確認ください～

3月末に沖縄県で、麻しんの流行が確認されてから感染が拡大しています。感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症するといわれています。一度、感染して発症すると一生免疫が持続するといわれています。予防接種（2回）をしていれば感染するリスクは少なくなりますので、予防接種歴を確認の上、未接種の場合には予防接種を受けることをお勧めします。

《症状等》

潜伏期間は約10日から12日。感染すると約10日後に発熱・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、1000人に1人の割合で脳炎が発症するといわれています。

《留意事項》

麻しんを疑う症状があった場合には、必ず受診前に医療機関に連絡をし、麻しんを疑う旨を伝えた後、医療機関の指示に従って早急に受診をしてください。また、受診の際は周囲に感染を広げないように公共交通機関の利用は避けてください。

また、学校へは、解熱した後3日を経過するまで出席停止となります。



5月の健康診断予定

日にち	健診項目	対象学年	日にち	健診項目	対象学年
5/1 (火)	色覚検査	4年希望者	5/17 (木)	歯科健診	5・6年
5/8 (火)	尿検査1次 (1日目)	全学年	5/18 (金)	内科検診	4～6年
5/8 (火)	内科検診	特支・1年、 2年1・2組	5/21 (月)	心臓検診	1年
5/9 (水)	尿検査1次 (2日目)	全学年	5/23 (水)	内科検診	2年3・4・5組 3年
5/9 (水)	歯科健診	1・2年	5/24 (木)	歯科健診	3・4年
			5/25 (金)	尿検査2次	1次未提出 対象者

歯と口の健康に関するポスター募集



埼玉県歯と口の健康に関するポスターコンクールに出品するポスターを募集します。

募集期間：平成30年5月2日（水）～平成30年5月25日（金）

応募したい人は、画用紙を渡しますので保健室に取りにきてください。

応募作品の中から2点をコンクールに出品します。たくさんの応募、お待ちしております。

昨年のお作品