



# ほけんだより

入学から1ヶ月が経ち、新しい生活リズムに慣れてきたところで大型連休だった今年ですが、児童も保護者も初めてづくしで4月は疲れを感じていたことでしょうか。GWは、よいリフレッシュの時間になったのではないのでしょうか。今週の子どもたちは、いきいきとした顔で学校へ来ているように感じます。GWが終わり1学期は、ここからが本番です！田植え、運動会、宿泊研修と毎月大きな体験があります。子どもたちの“初めて”と学校としての“第一回”を保健室も支援していきたいと思えます。



## 夏への準備



太陽の動きで決められる二十四節気では、毎年5月6日頃が『立夏』になります。汗ばむ程の気温や日差しの強さを感じるようになり、少しずつ夏へと季節が移っていきます。年々真夏日どころか、猛暑・酷暑といわれる日が増えている日本です。今から夏への準備を始めましょう。

5月7日からは制服が移行期間に入り、気候により着用アイテムが選択できます。天気予報を確認し、その日の気候に適した服装選びができるとういことです。また、汗をかくことも増えますので、肌着の着用をおすすめします。

また、今月から屋外での学習活動も増えてきます。以下を参考に持ち物の準備・調整をお願いします。新しいアイテムもあると思えます。再度、記名の確認もよろしくをお願いします

### 持ち物



- \*水筒・・・屋外での学習活動が増えます。持ち歩けるサイズ・ひも付きのものをおすすめします。通学時に重い場合には、半量の状態を持ってきて、不足時は水道水や校内の自動販売機を利用する等、工夫するとよいでしょう。
- \*タオル・・・手洗い時の手拭き用とは別に、汗の始末用にタオルがあるとよいでしょう。屋外活動でたくさん汗をかいたときには、顔を洗ったり、時には体を拭いたりすることもできます。
- \*日焼け・虫よけ対策・・・それぞれ対策に個人差があると思えます。体質と学校生活という場に相応しい対策をご家庭でご検討ください。迷う場合には、保健室へご相談ください。
- \*酔い止めの薬・・・田植え等、校外の体験学習へ出かける際には、観光バスを利用します。乗り物酔いをしやすい場合には、**学校出発前および現地出発前の2回服用**できるように準備してください。服用のタイミングは、担任より声かけをします。  
持参がない場合に保健室からお薬をあげることは原則できません。





## 夏に向けて流行しやすい感染症



GWには、たくさんの方が国内、海外の様々な場所へ出かけました。感染症の原因となる細菌やウイルスは、人や物にくっついて移動します。夏に向けて流行しやすい感染症をまとめてみました。気になる症状がある時には、かかりつけ医へ相談しましょう。

・・・もし、感染症と診断されたら・・・

- ① 医師に登校してよいか確認する
- ② 登校停止の場合、「ツイタもん」で学校へ連絡する
- ③ 医師に『登校許可証』を記入してもらう
- ④ 診断されてから初めて登校する日に担任へ提出する

### ★咽頭結膜熱（プール熱）

原因：アデノウイルス  
 潜伏期間：3～7日  
 感染力：極めて強い  
 感染経路：接触、飛沫  
 主な症状：高熱、咽頭炎、結膜炎



### ★手足口病

原因：コクサッキーウイルス、  
エンテロウイルスなど  
 潜伏期間：3～5日  
 感染力：強い  
 感染経路：飛沫、経口  
 主な症状：手・足・口に痛みを伴う水疱、  
発熱、まれに下痢・嘔吐

### ★感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）

原因：ロタウイルス、  
ノロウイルスなど  
 潜伏期間：1～3日  
 感染力：強い  
 感染経路：経口、（接触・空気）  
 主な症状：腹痛、下痢、嘔吐、発熱

### ★RSウイルス感染

原因：RSウイルス  
 潜伏期間：2～8日  
 感染力：年齢・月齢が小さいほど危険  
 感染経路：飛沫、接触  
 主な症状：鼻水、咳、発熱  
 悪化すると気管支炎・肺炎



### ★麻疹（はしか）

原因：麻疹ウイルス  
 潜伏期間：10～12日  
 感染力：極めて強い  
 感染経路：空気・接触・飛沫  
 主な症状：鼻水・咳・発熱などの風邪症状に続く全身性の発疹、  
ほほの粘膜に白い斑点  
※学校関係者で一人でも感染疑いの報告があった場合、予防接種を受けていない人には医療機関を受診してもらうことがあります。



予防には・・・

◎手洗い！



◎うがい！



◎規則正しい生活！

