

# ほけんだよい5月

平成28年5月25日(水)

岩瀬小学校 保健室

夏に向かってさわやかな季節になりましたね！急に温度が上がる日もあるので、衣服の調節に気をつけましょう。また、いつのまにか汗をかいていて、そのままに・・・なんてことも汗をかいたらすぐにハンカチやタオルでふいたり、着替えをしたりして、体を清潔に保つように心がけましょう。

5月の保健目標 **体の異常を知り早く治そう**



## 生活リズムを整えよう

5月も半ばを過ぎ、最近体調不良による欠席が少し増えてきました。毎日、勉強に運動にがんばって取り組んでいるため、疲れが出てきている児童もいるようです。夜はたっぷり睡眠をとって、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気いっぱいに登校しよう！！

ねる時間

1・2年生は9時

3・4年生は9時30分

5・6年生は10時

までにねましょう。



## 保健室の利用のしかた

☆保健室へ来るときは、担任の先生に言ってから来ましょう。

☆具合の悪い友達が休むことがあるので、保健室の中では静かにしましょう。

☆「いつ・どこで・どこを・どうした」と、詳しく自分で伝えましょう。

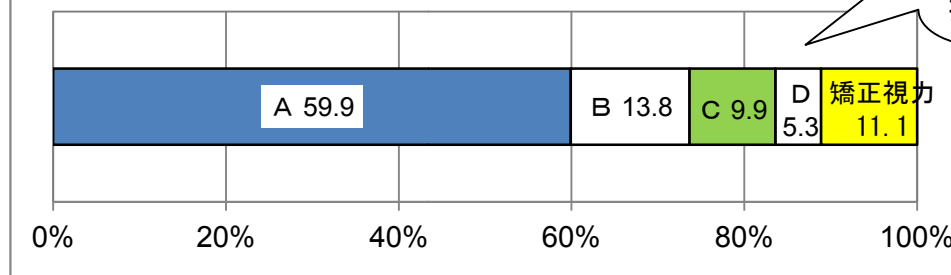
☆傷口についての砂や土は、水道の水でよく洗い流してから来ましょう。



保健室は、『心と体の教室』です。けがをしたときに手当をしたり、体調がよくないときに休養したり、心と体の悩みがあるときには健康相談などをしたりします。

## 視力検査の結果

平成28年度 視力検査結果 (全学年)



視力がB・C・Dの人は、早めに眼科を受診しましょう。受診したら、報告書を提出してください。

A・・・1.0以上  
B・・・0.9～0.7  
C・・・0.6～0.3  
D・・・0.3未満

視力Aの児童の割合は、県・全国平均と比べて約10%低くなっています。勉強や読書時の姿勢に気を付けたり、テレビ・ゲームの時間を決めたりするなど、視力低下を防ぐ生活をしましょう。

## A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎・

### 流行性耳下腺炎が増加しています！

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎および流行性耳下腺炎の患者数が増加しており、今後も増加することが予想されます。A群溶血性レンサ球菌咽頭炎の患者は1～8歳児の報告が多く、流行性耳下腺炎の患者は3～8歳児の報告が多い状況です。ともに小児に多い感染症ですが、成人でも発症することがあります。流行性耳下腺炎はワクチン接種が有効です。（茨城県衛生研究所より）

うがい・手洗いをしっかりして家族で予防を心がけましょう。

## A 群溶血性レンサ球菌感染症

A群レンサ球菌による上気道感染症です。「溶連菌感染症」と呼ばれます。

＜病気の特徴＞

突然の38度以上の発熱、全身倦怠感、咽頭痛、リンパ節腫脹等の症状を呈します。熱は数日で下がり、1週間以内に症状は改善します。リウマチ熱や急性糸球体腎炎、中耳炎、肺炎等の二次疾患を起こすこともあります。症状が現れた場合は、医療機関を受診しましょう。潜伏期間は2～3日で、くしゃみや唾液でうつります。家庭や学校等集団生活で感染しやすいため、手洗いやうがい、咳エチケット等を心がけましょう。



## 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

おたくふくかぜは、ムンプスウイルスの感染によって、耳の下の耳下腺が炎症をおこす病気です。

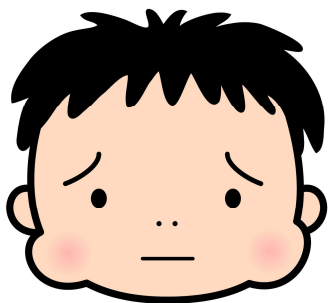
＜病気の特徴＞

あごやほほのはれから始まり、38～39度くらいの熱がでます。炎症は耳下腺だけでなく、しばしば唾液腺にもおよぶので、あごの下まではれることがあります。はれた部分は、さわるとやや硬くなっていて痛みをともないます。はれや痛みは5～7日、長いときは10日ほど続きます。潜伏期間は

2～3週間で、うつりやすい期間は耳の下がはれている数日前から発症後10日くらいです。発熱、耳のうしろやあごのはれや痛みなどの症状が見られた場合には、医療機関を必ず受診してください。

※熱が下がらず、強い頭痛やはきけをとまなうときは、無菌性髄膜炎や脳炎などの心配があるので急いで医療機関を受診しましょう。

※耳下腺、顎下腺又は舌下腺のはれが始まった後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまでは、出席停止となります。



### ★保護者の方へ★

「はやね・はやおき・あさごはん・はいべんがんぼりカード」のご協力ありがとうございました。詳しい結果につきましては、6月のお便りでお知らせいたします。