

ほけんだより



れんだいじしょうがっこう ほけんしつ
 蓮代寺小学校 保健室
 れいわ ねん がつこう
 令和8年5月号

がつ ほけんもくひょう
 5月の保健目標

せいかつしゅうかん み
 よりよい生活習慣を身につけよう

5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！！暑さに負けない体をつくるためにも、できていなところは見直し、生活習慣を整えましょう。

まいにち
 毎日、すいとうを持ってきて、休み時間や活動の前後には飲むようにしましょう

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ほきゅう
 水分補給



すいぶん
 水分をこまめにとろう

すい みんな
 睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり
 体調管理



たいちょう ととの しょうぶ からだ つく
 体調を整え丈夫な体を作ろう

◆クイズ◆ これらの7つの行動の役割は何か？○の中に入る言葉を考えよう！

手をあらう	つめを切る	歯をみがく	お風呂に入る	ハンカチをみにつける	下着を着る	かみをとめる、結ぶ

- ① 体 を ○○○ に 保 つ ② ○○○○ が 体 の 中 に 入 る の を 防 ぐ

この7つは、みんなにできてほしい行動です！

すいとう
水痘（みずぼうそう）に注意！ **ちゅうい**
市内の学校での報告が増えているようです。 **しない** **がっこう** **ほうこく** **ふ**

水ぼうそうは、はしかと同様に**感染力が非常に強く、潜伏期間が長い**ため、長期にわたって注意が必要な感染症です。感染が拡大することが心配されます。今一度、ご家庭でも手洗いの励行や咳エチケット等の感染予防と健康管理をよろしくお願いします。

★病原体★ 水痘・带状疱疹ウイルス

★潜伏期間★ 10～21日

感染可能期間は発疹が現れる1～2日前から、すべての水疱が痂皮化するまで

★主な症状★ 水疱（みずぶくれ）、痂皮（かさぶた）

→小さく平らで赤い発疹が出現し、その後、発疹はふくらんで水疱になる。

水疱は痂皮（かさぶた）となり、最後にすべてのかさぶたが剥がれ落ちる。

すべての発疹が痂皮になるまで6日程度かかる。

発熱（38℃前後）、倦怠感、食欲低下、頭痛など

＊＊お願い＊＊

お子様の体に発疹が見られた場合は、**登校せずに病院への受診をお願いします！**

★検診結果について★

◆クイズのこたえ◆ ①きれい ②バイキン

視力検査について

視力検査の結果については、裸眼視力で片方でもBがあった人、矯正視力で片方でもCがあった人に、ピンク色のお知らせを渡しました。視力低下や合わないメガネの使用は、眼の疲れや頭痛を訴える原因にもなりますので、定期受診の目安として下さい。



歯科検診について

歯科検診のお知らせは、検査を受けた人全員にお渡しします。内容をよく読まれまして、かかりつけ医での治療や相談をお願いします。経過観察中の場合は、学校の方にその旨、お知らせください。



★検診を受けられなかった場合について★

歯科検診や内科・結核検診は、本校の学校医さんによる検診なので、当日、受けることができなかった場合は、後日、学校医さんの病院で検診を受けてもらっています。しかし、今後、予定されています1年生と4年生対象の眼科検診や耳鼻科検診については、当日、検診を受けることができなかった場合は、その後、学校での検診はありません。何か心配なことがあれば、各家庭より受診されますようお願いいたします。