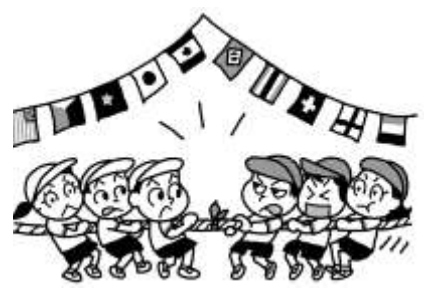


# ほけんだより がつ 5月

2019.5.10  
北明小学校  
保健室

5月6日は立夏で、暦の上では夏にはいりました。晴れた日の日差しは強くなってきています。帽子と水筒はとハンカチ・タオルは、毎日忘れずに持ってきましょう。これまでにない長い連休だったので、休み明けの欠席や体調不良を心配していましたが、欠席も保健室利用者も少ないです。来週から本格的に運動会の練習も始まります。「早ね・早起き・朝ごはん」で体調管理をしっかりとしましょう。



## 5月の保健目標：身の回りを清潔にしよう

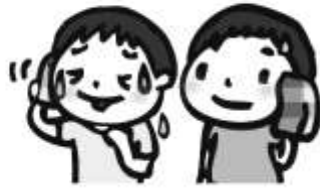
毎週水曜日の朝に「すこやかチェック」を行っています。チェックの項目は、「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」「夜寝る時間(1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までに)」「朝ごはん」「はみがき」の6つです。新しい学年になって3回行いましたが、3回ともパーフェクトだった人は、1年生5人、2年生10人、3年生21人、4年生9人、5年生21人、6年生10人、全校で合計76人でした。北明小全員パーフェクトをめざしていますが、まだまだのようです。クラスごとにみても、もう少しでパーフェクトというところもありました。チェック項目ごとでは・・・

- \* ハンカチ・ティッシュは、3・4・5・6年生はほぼパーフェクトでした。
- \* つめは、1年生でチェックがついている人が多かったです。(特に連休明けはびっくりしました。) つめが伸びていると、汚れたりして不潔になりやすく、つめで友達をけがさせたり、つめが割れて自分がけがをすることもあります。日曜日には、つめを切るというふうに決めておくとうれしくなくていいですね。
- \* 寝る時間は、習い事などがあって遅くなってしまう日以外は、早寝早起きの生活リズムですごしてください。
- \* 朝ごはんは、ほぼ全員が食べてきていて、パーフェクトに近かったです。朝のスタートとしてはGOOD!
- \* 歯みがきは、1・2年生できていない人が残念ながら少しいました。むし歯も心配ですが、口は体の中の入り口です清潔にしていないと、病気にもかかりやすくなります。

昼間は日差しも強く汗をかいているので、毎日お風呂に入りきれいに体を洗い、汗や汚れ、疲れを落とすっきりして、気持ちよく過ごせるようにしましょう。

### つかっていますか?きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと      あせをかいたとき      けがをして血が出たときに



ティッシュもけがや鼻血が出たときは、手当てに役立ちます。

# 佐賀県内で麻しん（はしか）の発生がありました

県内で、約9年ぶりとなる麻しん患者の発生があり、新聞やニュースにもなっています。麻しんは学校における予防すべき感染症に指定されており、大変感染力の強い病気です。広い空間で直接患者と接してなくても、感染する可能性が大きいです。そのため、学校で1人でも患者が発生すると、学級閉鎖や学校閉鎖という対応になってきます。インフルエンザとは違い、手洗いやマスクでは感染の予防ができません。そこで大事なのが、毎日の健康観察です。麻しんが疑われる症状として、発熱や咳、鼻水、目の充血、発しんなどがある場合は、登校や外出を控え、事前に医療機関に電話連絡をした上で早めに病院受診をしてください。麻しんは、感染すると約10～12日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。下の表に載せている日時と施設に滞在したという心あたりがある場合は、今は症状がなくてもこまめな健康観察を2週間ほど続けてください。

## 麻しん患者が利用した施設等のうち、接触者が特定できない施設等

患者が利用した時間帯	施設等	所在地
4月28日(日曜日) 午後4時から午後9時まで※1	モラージュ佐賀	佐賀市
5月1日(水曜日) 午後2時30分から午後4時まで	第116回有田陶器市 (有田町東出張所ご当地グルメ会場周辺)	有田町
5月3日(金曜日) 午後5時45分から午後8時まで※1	西松屋新アクロスプラザ武雄店 (トイレ利用)	武雄市
5月3日(金曜日) 午後6時から午後9時まで※1	スシロー武雄店	武雄市

この時間帯以外に利用された場合は、感染の心配はありません。

\*麻しんウイルスの空気中での生存期間は2時間以下とされているので、患者の施設滞在時間にウイルスの生存期間の2時間を加味した時間帯です。  
～佐賀県PRESS RELEASE より～

## 健康診断の結果をわたしています

4月から始まった健康診断は予定通りに進んでいます。視力検査、尿検査の結果はプリントで全員に渡しています。他の検査については、医療機関での検査や治療などが必要な人に渡していきます。検査や治療が必要な結果もらった人は、なるべく早めに専門医やかかりつけの病院を受診するようにしてください。健康診断の結果や保健関係のことなどで、わからないことがありましたら、いつでも保健室へお尋ねください。



### \* 5月の健康診断の予定 \*

13～17日	聴力検査(全学年)
14～17日	ぎょう虫検査(1～3年)
16日	眼科検診(全学年)
20～24日	頭ジラミ検査(全学年)
30日	耳鼻科検診(全学年)