



新学期が始まり 1 カ月が過ぎました。お子さんは学校生活に慣れたでしょうか？5月は五月病という言葉があるように、4月からの緊張した疲れが出やすく、体がだるくなったり調子が今一つといったお子さんが多くなる時期です。

4月の中旬から、風邪症状（発熱など）や胃腸症状（下痢・嘔吐）で欠席する児童生徒が多くなっています。重症化する場合がありますので早めに受診し回復してから登校しましょう。

また、今年は「麻しん」が流行している地域があり、神奈川県にも感染が広がる可能性があります。予防接種が 1 回の方は、かかり付けの医師にご相談ください。



< 今月の保健行事 >

日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
2	水	体重測定	高3	16	水	体重測定	小2、3
7	月	体重測定	高2			歯科指導	小4
8	火	尿検査 2 次	2 次対象者 1 次未提出者	17	木	耳鼻科検診	小全員、高3、前回欠席者
		体重測定	中1	23	水	歯科指導	小1-1
9	水	体重測定	中3	24	木	内科検診	小2.3.5.6、中2、高2 前回欠席者
10	木	体重測定	中2			25	金
11	金	体重測定	高1	30	水	尿 3 次検査	対象者のみ（ <u>実施なしの場合もあり</u> ）
14	月	体重測定	小4、5、6			歯科指導	小1-3
15	火	体重測定	小1			31	木

※ 健康診断の結果は、所見が合った場合は「検診結果のお知らせ」のプリントでお知らせします。水泳学習が始まる前までに、受診し結果をお知らせください。所見がない場合は、「しょうぶなからだ」にてお知らせします。

5～6月は疲れが出る時期です



この時期は、例年、新学期からの緊張と、気候の変化で疲れが出て体調不良や、ケガで来室するお子さんが増えます。昨年は、5月 156 人、6月 187 人が来室しました。

体や心が疲れると、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなったり、集中力も低下して思わぬケガをする場合があります。

体や心の疲れを取るためには、睡眠がとても大切です。ゲームや iPad などを就寝前にしていると脳が覚醒し睡眠のリズムが崩れたりします。寝る 1 時間前には使用しないようにしましょう。



「麻疹」が広がる兆し！！





3月下旬より沖縄で麻疹患者数が増加し、患者は県内に広がっている状況があります。また新たに他県でも感染者がでています。

麻疹は感染力が強く、罹患者のせきやくしゃみを直接浴びた場合だけではなく、空気を漂うウイルスを吸い込むだけでも感染します。通常の手洗いやマスクの着用だけでは感染予防は難しい感染症です。

《麻疹（はしか）について》

1. 病原体・・・麻疹ウイルス
2. 潜伏期間・・・主に8～12日
3. 感染経路・・・空気感染、飛まつ感染、接触感染
4. 感染期間・・・発熱する前日くらいから解熱して3日を経過するまで。
5. 症状



カタル期（4～5日くらい）	発しん期（4～5日くらい）	回復期（解熱後3日）
<ul style="list-style-type: none">• 眼の充血、目やにが多い• 発熱• 咳、鼻水• 喉の痛み  <p>※感染力が強い期間！！</p>	<ul style="list-style-type: none">• 口の中の粘膜に白いブツブツ。（奥歯のすぐ横あたり）• 発しんが耳の後ろ、顔、首すじに出始め全身に広がる• 一旦熱が下がる• 発しん後 39～40℃の高熱	<ul style="list-style-type: none">• 平熱に下がる• 発疹が消えた後に褐色の色素沈着が残る 

Q1：出席停止の期間は？

A：「解熱した後3日を経過するまで」症状が長引いたり、体力が落ちている場合は主治医に指示を受けてください。

Q2：感染の可能性が高い人は？

A：①予防接種を受けていなく、「麻疹」にかかったことがない人
②予防接種が1回の人
※主治医に相談してください。

Q3：合併症は？

A：合併症を起こす頻度が高く、肺炎や脳炎、中耳炎、心筋症などの疾患を起こし後遺症の恐れもあります。

Q4：予防接種は2回必要？

A：1回の予防接種では免疫が十分ではなく、2回受けることで免疫力が高まります。（個々により差があります）



Q5：予防接種を受けた効果は？

A：予防接種による免疫は1週間ほどででき始め、2週間後に効果ができます。

Q6：予防接種を受けていても感染する？

A：予防接種による免疫が下がっていて、発症することがあります。軽い症状の場合のこともあります。