



ほけんだより

令和8年5月1日
豊島区立駒込小学校

今月の保健目標・・・「病気を治そう」

健康診断が始まっています。異常や病気の可能性があった人には、健診ごとに「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを渡された人はきちんとお家の人にも渡して、医療機関を受診しましょう。



視力のおはなし

学校で行う視力検査は、学校で過ごすときに、視力が悪いことで【黒板が見えにくい】や【体育などでボールが見えにくい】などの困りごとがないかを調べています。視力検査は4段階で評価します。C以下の人に「結果のお知らせ」を配布しました。前より見えにくいなど、気が付くことがある人は、病院で相談しましょう。

なぜ、病院に行く必要があるの？



専門の医師にみてもらうポイントは3つあります！

①よく見える状態で授業を受けるため

必要な時期に、自分に合ったメガネを使いましょう。



②近視（遠くが見えにくい状態）の進行を防ぐため

近視が強くなると、大人になってから、目の病気になることがあります。



③治療が必要な病気が隠れていないか確認するため

違う病気の場合も、早めに治療が大切です。

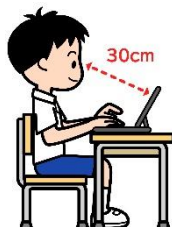


近年、近視の進行を遅らせる治療（目薬や特殊なコンタクトレンズなど）をしている眼科も増えています。病院に行くことで、必要に応じた治療を始められ、将来の目の予防にもつながります！

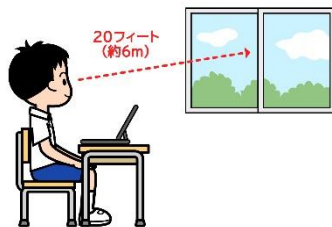
目の健康を保つポイント3つ

本を読むとき、タブレット、スマートフォン、ゲームを近くで見るときは、こんなことに気をつけよう！

1 本や画面と目の距離は30 cm以上離す



2 30分に1回は本や画面から目を離して遠くを見る



3 1日2時間以上太陽の光をあびる



ましん 麻疹（はしか） かんせんかくだいちゅう 感染拡大中

東京都の学校で麻疹（はしか）の集団発生があり、学年閉鎖になったというニュースを見た人もいます。はしかは、インフルエンザやコロナウイルスよりも感染力がとても強く、マスクや手洗いでは防げないため注意が必要です。はしかについて、正しく知り、どう対策すればいいのかについてお話しします。

だれ 誰もいない部屋でも、感染します。

はしかのウイルスは「空気感染」です。はしかにかかった人がいなくなったあとでも、ウイルスは空気中に残るため、すれ違っただけでも感染する可能性があります。

おも 主な症状について

感染すると約10日後に熱が出る、せき、鼻水、目の充血などの風邪のような症状が2~3日続いた後、39度以上の高熱と発疹が出ます。また、重い症状を引き起こすこともある感染症です。

はしかに効く薬はないため、症状を和らげる治療が基本です。

ゆうこう よぼうほう 有効な予防法は「ワクチン」です

はしかにかからないための、予防方法はワクチン接種です。

1回接種：約93~95%の予防効果

2回接種：97~99%の予防効果

さらに、2回接種すると発症を防ぐ、症状を軽くする、重い症状を引き起こすリスクを下げる、感染を広げるリスクを下げる効果があるといわれています。このような効果から2回接種することが非常に重要です。



しゃかい まも 社会を守る「95%の壁」

ワクチンは、赤ちゃんや病気などさまざまな事情で打てない人もいます。全体の95%の人が免疫を持っていると、ウイルスが入り込んでも次々に感染症が広がる連鎖を断ち切ることができます。自分だけでなく、ワクチンを打てない人を守る視点も大切です。

豊島区の助成

MR ワクチン（麻疹・風疹混合）は、1歳時と小学校入学前が定期接種の時期になっています。豊島区では、MR ワクチンの定期接種を受けられなかったお父さまに対して、公費助成をおこなっています。詳しくは、豊島区ホームページ「麻疹・風しん（MR）の定期接種ができなかった方へ」をご確認ください。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

今月の保健行事は、学校だよりをご覧ください。

5月15日（金）腎臓検診について、別紙お知らせを配布します。

みなさん忘れず持ってきましょう！

