

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
豊島区立南池袋小学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。急な気温差や新しい環境へ慣れたことで、疲れも出やすい時期です。近隣では新型コロナウイルスなどの感染症もでています。また、都内の小学校で麻疹（はしか）による集団感染もでました。

大型連休で色々な場所に出かけることもあると思います。早寝・早起きなど規則正しい生活をして、生活のリズムが崩れないよう、また調子が悪くなった時は、早めの休養を取りましょう。ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

こんげつ ほけんもくひょう けんこう
今月の保健目標：健康なからだづくりをしよう

5月の健康診断予定

日	曜日	検査項目	学年	注意事項
7	木	内科検診	全学年	
13	水	歯科検診	5・6年	朝、必ず歯をみがかせてください。
18	月	腎臓検診（尿検査）	全学年	早朝第一尿を提出します。月経と重なっている人は、5月20日（水）に提出してください。
21	木	眼科検診	全学年	メガネ（めがねの必要のある人）を持たせてください。
28	木	色覚検査	4年希望者	メガネ（めがねの必要のある人）を持たせてください。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

麻疹（はしか）が都内で流行しています。

都内および国内で麻疹患者の発生例が増加しています。新宿区でも集団発生しています。麻疹は免疫を持たない人には強い感染力を有する感染症のため注意が必要です。

○麻疹の症状・潜伏期間

- ・麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。「はしか」とも言われています。
- ・感染力は非常に強く、免疫をもたない人が感染するとほぼ100%発症します。

症状
咳・鼻水・高熱・白目の充血・頬の内側に口内炎のような白いコプリック斑、全身の発疹などがあらわれます。
重症になると肺炎や脳炎等の合併症を発症することもあります。

潜伏期間
(感染してから発症するまでの期間)
約10日

感染可能期間
(周囲に感染させる可能性がある期間)
発症前1日～解熱後3日

出席停止期間
解熱した後三日を経過するまで。
※医師の記入による登校許可証の提出が必要です。



○麻疹にかからないために

- ・予防にはワクチンが有効です。母子手帳などで接種歴を確認してください。
 - ・流行している地域への渡航予定があるものの、接種歴が確認できない方は、ワクチン接種について余裕をもって医療機関にご相談ください（抗体ができるまでに時間が必要です）。
- ※豊島区では、麻疹風しん混合ワクチン（MRワクチン）の定期接種を受けられなかった18歳までのお子さまに対し、任意接種の公費助成をおこなっています。詳しくは豊島区HP「麻疹・風しん（MR）の定期接種ができなかった方へ」をご覧ください。

～ 保護者の方へ ～

☆熱中症予防について：暑さに慣れていないこの時期は熱中症の危険性が高まります。規則正しい生活ができるよう、ご協力をお願いいたします。

☆災害給付制度について：学校管理下でけがが発生した場合（登下校を含む）、災害給付金の申請をすることができます。1500円以上が対象になります。学校で起きたけがで自宅に帰ってから病院を受診した場合も含まれます。また、こども医療証をお使いいただいた場合でも、お見舞い金として1割分給付されますので、どうぞお知らせください。