

ほけんだより

森の里小学校保健室

平成29年5月16日

5月の保健目標
自分の生活リズムをつくろう！

新しいクラスになって1か月あまりが過ぎました。
新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、
新しい教科が増えたり……。他にもたくさんの新しいもの
との出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに
一気に慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れた・・・」
となることもあります。「無理せず、ゆっくり！」と気楽に
過ごしてみましょう。

5月は、過ごしやすい季節です。森の里小学校のグラウンド
も休み時間は元気な声が響いています。天気の良い日は、外で
元気に遊んで、体をたくさん動かしましょう！

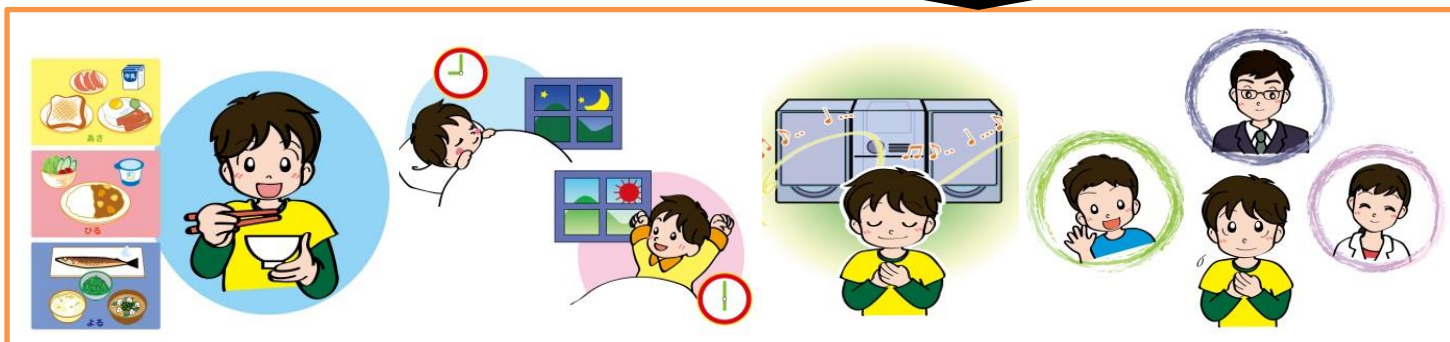


「5月病」とは??

「5月病」は、実際には正式な病名では
ありません。4月から始まった新しい
生活の中で、たくさんの行事があって
慌ただしかったり、周りの環境や周り
の人との関係が変わったりしたことで、
ストレスや疲れがたまり、ちょうど5月
ごろ、体と心にいろいろな不調がで
てくることをこう呼んでいるのです。



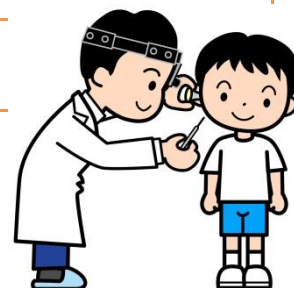
こんなことをかんじたら・・・



まず、「よく眠る・3食しっかり食べる・運動する」など規則正しい生活を心がけましょう！
そして好きな音楽を聞いたり、ゆっくりお風呂に入ったりしてリラックスして過ごしましょう。
お友だちやおうちの人、先生などに話を聞いてもらうのもおすすめです。もちろん、保健室でも話を聞きますので、お話しに来てくださいね！

★今後の保健行事★

日 ち	内 容	対 象
5月18日(木)	内科検診 (13:00～、黄金井先生)	3・4年、前回欠席者
5月25日(木)	内科検診 (13:00～、黄金井先生)	1・2年、前回欠席者
6月1日(木)	歯科検診 (9:00～、森先生)	全学年
6月15日(木)	耳鼻科検診 (9:30～、遠藤先生)	2・5年



ハンカチ・ティッシュもっていますか？

～衛生検査をおこなっています！～

今年度も保健委員さんが、各クラスに行って衛生検査をおこなっています。基本的には、毎月、委員会活動がある日の朝におこないますので、よろしくお願いします。

検査内容は・・・

- ①「ハンカチを持ってきているかな？」
- ②「ティッシュを持ってきているかな？」
- ③「つめはきれいに切っているかな？」
(手の平側から見て、つめが見えなければOK!)
- ④その月のスペシャル質問 (たとえば、「朝ごはんをしっかりと食べてきたかな？」など)



一年間で一番衛生的に過ごせたクラスには、今年度の最後に、「最優秀賞」の表彰があります。今年度は、どのクラスが、最優秀クラスに輝くでしょうか。今から楽しみです！

5月の結果では、ハンカチを持ってきていた人は、254人中227人でした。森の里小学校の全員がハンカチを身につけられるといいですね！衛生的に過ごせると、いいこといっぱい！衛生検査がある日も、ない日も、ハンカチ・ティッシュをわすれないようにしましょうね！



きそくただ せいかつ 規則正しい生活ができているかな？

あなたの生活は、どちらの生活に近いですか？自分の一日の生活を振り返ってみましょう。
規則正しい生活の基本は、まず、早く寝ることです！保健室に来室する人の中にも、夜遅くに寝ている人がいます。すいみんをしっかりとって、元気に一日を過ごしましょう。

【もりのさとこちゃんの生活】



【もりのさとおくんの生活】



《おうちのかたへ》

目の充血について～眼科の松倉先生より～

今年、厚木市内でも、スギ花粉の時期に「流行性角結膜炎（はやり目）」が流行したそうです。アレルギーだと思い、受診せず様子を見ていたら、実は「流行性角結膜炎（はやり目）」で蔓延してしまった事例があったそうです。「目の充血、特に、充血に左右差がある場合は、個人で判断せず、眼科を受診してください」ということでしたので、よろしくお願いたします。

また、登校後、そのような様子があった場合は、早退し、受診をしていただくこともありますのでご承知おきください。ご理解のほどよろしくお願いたします。

「流行性角結膜炎（はやり目）」

アデノウイルス8型や19型その他のアデノウイルス感染による結膜炎です。感染力が強いため、出席停止になります。



【主な症状】

潜伏期間はおよそ1週間以上。目やに、なみだ目、結膜の充血と浮腫・眼瞼（まぶた）の発赤と腫脹があります。結膜の充血は、鮮やかな紅色で角膜（くろめ）から離れるほど充血は強く、眼瞼結膜も充血します。目の症状は強く、発熱などを伴うこともあります。細菌感染を合併すると角膜潰瘍や穿孔をおこして視力障害を残すこともあるので、注意が必要です。

感染は、患者の眼脂（目やに）の直接、あるいは接触した手や物などを介した間接的な接触によります。
（「学校保健安全法に沿った感染症」より）

「水ぼうそう」について

5月に入り、「水ぼうそう（水痘）」が学年をまたいで、ちらほらと出ています。感染力がとても強いので、様子がおかしいなと思われましたら、早めに受診していただきますようお願いいたします。



【主な症状】

14～21日の潜伏期間の後、数個の赤い小さな発疹（小紅丘疹）が現れ、その発疹の中心が半日～1日で水疱となり、水痘であることが明らかになります。

水疱は、1～3日で黒いかさぶた（痂皮）となりますが、急性期には次々と新しい発疹が全身に出現し、すべての発疹が痂皮になるまでには、約1週間を要します。

多くは、発疹のあと（瘢痕）が残ることなく、治癒しますが、皮膚をかきむしったことなどによる細菌の二次感染のため、瘢痕が残ることがあります。

【出席停止の期間】

水痘の感染力は発病前日からすべての水疱が痂皮化するまで続くので、すべての発疹が痂皮化（かさぶたになる）まで出席停止になります。

（「学校保健安全法に沿った感染症」より）

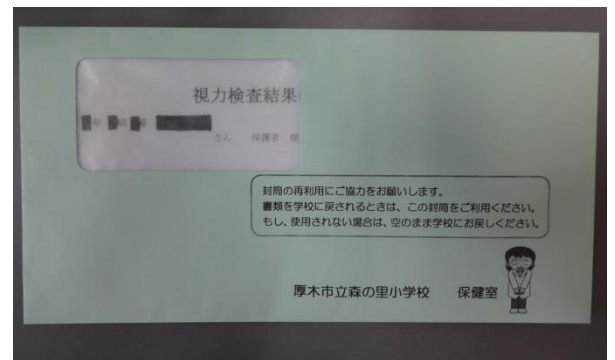
健康診断の結果について

各検診の結果、所見があったお子さまには、結果をお渡ししています。個人情報ですので薄緑色の封筒に入れてお渡ししていますので、お子さまが持ち帰りましたら、ご確認ください。

また、書類をお戻しになる際はその封筒に入れてお返してください。使用されない場合は、空のまま学校までお返してください。封筒の再利用にご協力

いただければと思います。お手数をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

また、特に異常が見られなかったお子さまは、全健康診断が終わりましたら、健康手帳でお知らせいたします。（6月末から7月上旬頃）



歯の無料相談のお知らせ～是非ご利用ください

日時 平成29年6月4日（日）10:00～13:30

場所 厚木市保健福祉センター3階

対象 一般市民（自由参加）

内容 厚木市歯科医師会会員による歯の健康診断および相談。（無料）

