



ほけんだより

第2号

平成30年4月27日

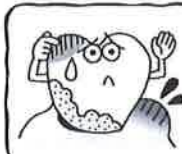
おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



新しい環境になって1カ月が経ちました。そろそろ慣れてきましたか？がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用してゆっくり休んでください。上手にリフレッシュして、5月を元気にすごしましょう。

健康診断 結果をこれからに生かそう！

歯科健診の結果は？



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は？

- B (0.9~0.7)

■念のため眼科を受診しよう

- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

■早めに眼科を受診しよう
■専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は？



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない

肥満ややせではなかった人も、バランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

★保護者の方へ★

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある人すべてに「受診のおすすめ」を渡しています。お知らせもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療が始まります。なるべく早い受診をお願いします。不明な点などありましたら、お知らせください。よろしくお願いします。

茨城県から大切なお知らせがありました。ゴールデンウィークでいろいろな場所に出向く機会が増えますので、ご注意ください。

麻疹（はしか）の茨城県内での発生について

4月10日、土浦市内の医療機関から麻疹患者の届け出がありました。海外渡航歴はなく、感染経路や接触した人へ調査をして感染拡大防止に努めています。

○麻疹（はしか）とは

原因：麻疹ウイルス

潜伏期間：10～12日間

症状：感染すると、約10日後に38℃程度の発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が2～4日続き、その後39℃以上の高熱と共に発疹が出現します。

治療：特異的な治療法はなく、対症療法

感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染で感染力は非常に強い

感染症法：五類感染症（診断した医師は保健所に届けることになっている）

予防方法：ワクチン接種

★県からのお願い★

1 麻疹は、有効な治療方法がなく、予防する唯一の手段はワクチン接種です。

麻疹の定期予防接種（第1期：1歳児、第2期：小学校就学前の1年間）をまだ受けていないお子さんは、かかりつけ医師に相談し、早めに予防接種を受けましょう。

また、麻疹を発症すると、多数の者に感染を引き起こしてしまう可能性が高い、医療関係者、児童福祉施設等の職員、学校等の職員等で、麻疹未罹患患者であり、かつ麻疹予防接種を2回接種していない方は、予防接種を受けましょう。

2 症状から麻疹が疑われる場合は、必ず事前に保健所に連絡の上、保健所の指示に従って医療機関を受診してください。受診の際は、周囲の方へ感染させないよう公共交通機関の利用を避けてください。

また、麻疹にかかった（検査で診断された）ことがない方が海外渡航する時には、渡航先の流行状況を確認するとともに、麻疹の予防接種歴を確認し、2回接種していない場合、又は接種既往が不明な場合には予防接種を受けることをおすすめします。

★教育相談のお知らせ★

先日、配付いたしました「スクールカウンセラーによる教育相談のお知らせ」はご覧になりましたか。今年度は月に1回、スクールカウンセラーの先生が来校いたします。昨年度から岩間中学校でスクールカウンセラーとして勤務されております野口康彦先生です。

教育相談をご希望の方は、担任または栗原までお知らせください。よろしくお願いします。

保護者の方へ

笠間市教育委員会より、災害共済制度への加入についての文章を配付いたしました。

加入への同意書をご記入の上学級担任に5月2日（水）までに提出くださいますようお願いいたします。なお、掛け金については、引き落としとなっております。不明な点などがありましたら、お知らせください。

油断しないで！

こよみでは 夏 です

5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

こんなことに気をつけよう

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。