

ほけんだより

令和7年1月号

学校保健目標

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他に関心が持てる態度を養う



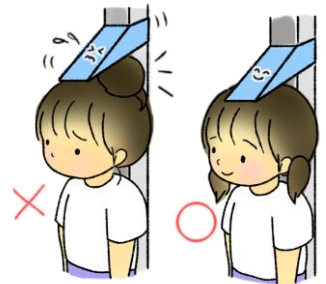
新しい年が始まりました。今年はみなさんはどんなことに取り組んでいきたいですか。いろいろな目標があると思いますが、その中でもぜひ「健康的な生活習慣」にチャレンジしてはいかがでしょうか。朝ご飯をしっかりと食べること、少しの時間でも体を毎日動かすこと、夜9時には寝ることなど、健康のために良い習慣がつくようにチャレンジしてみてください。今年も保健室から皆さんの健康を応援しています！

1月に発育測定を行います（身長・体重）

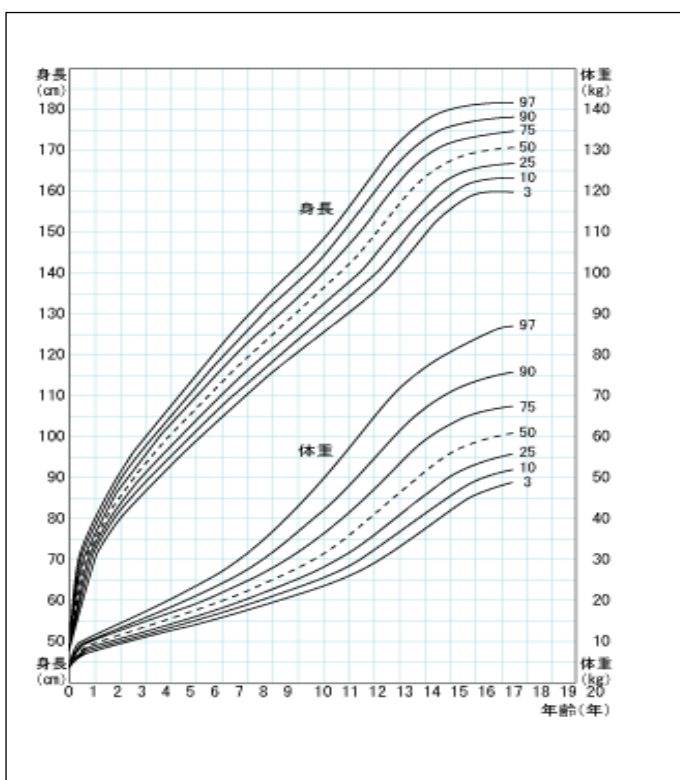
10日（金）・・・みどり、4、5、6年生

14日（火）・・・1、2、3年生

発育測定当日は、身長を正しく測定するため頭上や後頭部で髪の毛を結ばないようにしましょう。また、半袖半ズボンの体操着で行いますので体操着をご用意ください。



けんこうカードの「成長曲線」を活用しましょう



発育測定結果は、けんこうカードに転記してお知らせいたします。けんこうカードがお手元に戻りましたら、お子様の身長と体重を成長曲線上に記入しましょう。

成長曲線では、お子様の成長を知ることもちろんですが、身長・体重を長期的に観察することで疾病（甲状腺の病気や低身長など）を早期発見できることがあります。ぜひお子様と一緒に記入をして、成長を確認してください。

また、6年生は今回が小学校最後の発育測定となりますので学校に返却せずそのままご家庭でお持ちください。

伝染性紅斑(りんご病)が埼玉県で流行しています

埼玉県では、県内の流行をうけて12月に伝染性紅斑(りんご病)の流行警報が発令されました。

りんご病の症状は、子供では風邪症状のあとに両頬・腕脚に網目状の発疹、大人では両頬の発疹は少なく、関節痛や頭痛が出現し、関節炎症状により1~2日歩行が困難になることがあります。また、妊婦が感染した場合は、まれに胎児の異常や流産が生じる可能性があるといわれています。

潜伏期間は10日~20日で、頬に発疹が現れる7~10日くらい前に微熱や風邪のような症状が見られ、この時期にウイルスが最も多く排泄されます。

感染経路は、患者の咳やくしゃみのしぶきによる「飛沫感染」とウイルスがついた手で鼻や口に触れることによる「接触感染」です。

りんご病の予防方法は、「咳エチケット」「外出後の手洗い」が有効とされています。りんご病は特徴的な発疹が現れる前に感染が広がりやすいので、普段からの咳エチケットと手洗いが大切です。また、りんご病のヒトパルボウイルスは、アルコールによる消毒効果は弱いとされていますので、石けんでしっかり手洗いをするのが大切です。

なお、りんご病は出席停止の感染症のため、病院で診断されましたら学校へご連絡をお願いいたします。また、りんご病が疑われる場合は、お迎えと受診をお願いする場合がありますのでご了承ください。



両頬、腕、脚に網目状の発疹が出るのが特徴です

連続してお休みをする際の欠席連絡について

お休みをする間は、毎日 forms で欠席連絡をお願いします

お休みをする際は、朝 forms で欠席連絡をお願いしております。お子様の体調とお休みの理由を確認しますので、インフルエンザや新型コロナ感染症など連続してお休みをする際は、同じ理由であっても毎日 forms で欠席連絡をお願いいたします。

また、医療機関を受診して学校感染症と診断されたら、わかり次第学校へお知らせください。学校感染症であることの連絡を受けた日から出席停止となります。原則、さかのぼって欠席を出席停止にすることはできませんので、ご承知おきください。(学校感染症については、4月に学校HPにアップしている「出席停止の感染症一覧表」をご参照ください。)