赤塚小学校

ほけんしつ

H25　5月号

若葉のあざやかな緑色がまぶしい季節になりました。

１学期がはじまって，１か月がたちました。新しい生活には，なれてきましたか？でも，ふと気づくと，つかれがたくさんたまっている人もいるでしょう。早めに休んで，元気に生活できるようにしましょう。

やってみよう！！せいかつしゅうかんチェック

正しい生活習慣は，毎日を健康に過ごすための基本。全部「○」がつくように見直してみましょう。

□ 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている	□ ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている
□ 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている	□ テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている
□ 毎日適度な運動をして、体力を維持している	□ ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている
□ 朝・昼・夕と、決まった時間に３度の食事をとっている	□ 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている

５月の保健行事

日程	項目	対象	時間	備考
5/1(水)	心臓検診	1年	8:30～ 9:45	帽子をかぶり髪を中に入れておく。
7(火)	歯科検診	2・4・6年	9：30～	朝食後の歯みがきを丁寧に。
14(火)	耳鼻科検診	1・4年 他学年	13：00～	帽子をかぶり髪の毛を中に入れておく。
15(水)	尿(1次) 14日(火)配付	全学年	8:30までに	早朝第一尿をとる。 蟯虫卵は事前に配付するので「二日間の朝」検査する。
	蟯虫卵(1次) 9日(木)配付	1,2,3年		
21(火)	眼科検診	1・4年	13:30～	
30(木)	内科検診　結核健診	2～6年	13：00～	保健調査票・結核健診問診票を事前に提出
6/6(木)	内科検診　結核健診	1年	9：00～	

麻疹(はしか)に注意！！

「麻疹とは？」

麻疹（はしか）は，麻疹ウイルスがせきなどでまき散らかされ，それを吸い込んでうつる病気です。非常に感染力が強いので，予防接種を受けていない人など免疫のない人は，同じ部屋にいるだけでほとんどがうつります。

「麻疹（はしか）の症状は？」

潜伏期間は，１０日～１２日です。発熱・かぜのような症状がでて数日間続いた後，体に発疹が出て高熱が数日続きます。

「麻疹（はしか）を予防するには？」

予防接種が有効です。また，予防接種を受けていると，かかっても軽くすみます。

今まで麻疹にかかったことがなく，予防接種を受けていない人は，早めに予防接種を受けましょう。