



ほけんだより 5月号



令和8年5月1日
北区立堀船中学校
保健室

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しい環境で緊張していた気持ちが和らぐ一方で、ふとした時に体や心の疲れを感じている人もいるかもしれません。また、今月からは運動会の練習も本格的に始まります。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、自分が思っている以上に体力が消耗しやすくなります。こまめな水分補給と、8時間以上の睡眠を心がけ、翌日に疲れを残さない工夫をしましょう。



どうぞよろしくお願いいたします。

みなさん、こんにちは。養護教諭の小林明夏（こばやしめいか）です。
今年度もみなさんの心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。
みなさんの好きなこともぜひ教えてください。



好きな給食
スパゲッティ

好きな花
ガーベラ

マイブーム
小さな花束を飾る

飼っている動物
うさぎ



今月の健康診断の予定★★★★★★★★★

日にち	項目	お知らせ
8日（金）	眼科健診	髪の毛が目に入らないようにしてください。
12日（火）	内科健診 3年生修学旅行事前健診	体育着で行います。
14日（木）	尿検査1次①	必ず持ってきてください。
15日（金）	尿検査1次（予備日）	朝一番の中間尿を採りましょう。
27日（水）	耳鼻科健診	耳掃除をしてきてください。

尿検査

忘れないための ③ つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく

学校医・学校薬剤師の先生方の紹介

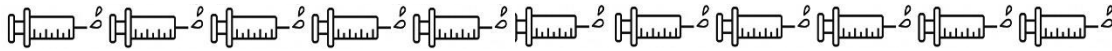
【内科】：渡邊 章 先生（梶原診療所）

【歯科】：村上 義和 先生（村上歯科医院）

【眼科】：八木 さえ子先生（八木病院）

【薬剤師】：岸田 由紀乃 先生（三王堂薬局）

【耳鼻科】：池田 尚弘 先生（赤羽耳鼻咽喉科クリニック）



麻しん（はしか）の感染が拡大中

麻しん（はしか）とは？

麻しんウイルスによる感染症です。空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症するのが特徴です。



どんな症状が出る？

感染すると、約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発しんが出現します。肺炎や中耳炎を合併しやすく、1,000人に1人の割合で脳炎が発症するとされています。



■ 予防には「ワクチン」が有効です

麻しんには特效薬がありませんが、ワクチンの接種で高い予防効果が得られます。



★母子手帳を確認しましょう：

多くの方は、1歳と小学校入学前の「計2回」予防接種しています。2回の接種を完了していれば、もし感染しても重症化を抑えることができます。未接種や不明な場合は、保護者の方と相談してみましょう。



■ 受診の際のお願い

発熱や発疹があり「麻しんかな？」と心配な時は、必ず事前に医療機関へ電話をして、指示に従って受診してください。周りの人へ広げないための大切なマナーです。



東京都、北区、厚生労働省の情報を基に作成



最近、テレビや SNS などで「麻しん（はしか）」が流行しているというニュースを耳にした人もいるのではないのでしょうか。東京都でも感染が報告されています。感染力がとても高い感染症の一つなので、正しい知識を確認しておきましょう。また、また、麻しんに限らず、「体調が悪い」「熱があるな」と感じる時は、無理をせず、ゆっくり休養することが大切です。

～保護者の方へ～ 【プライバシーや心情に配慮した健康診断のために】

内科健診の際の服装については、支障のない範囲で、原則、体育着や下着を着用し、生徒のプライバシーや心情に配慮します。また、男女別、他の生徒から見えないように、ついたてで囲う等の配慮も行います。なお、正確な検査・健診のため必要に応じて、学校医が体育着や下着をめくって視触診したり、体操着や下着の下から聴診器を入れ聴診したりする場合があります。これは、脊柱や胸郭、皮膚、心臓などの疾病及び異常の有無を診察するために行います。特別な配慮や個別の対応を希望する場合は、事前に学級担任や養護教諭にご相談ください。

