



令和8年6月  
大阪市立真田山小学校  
保健室

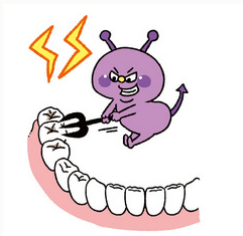


雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。

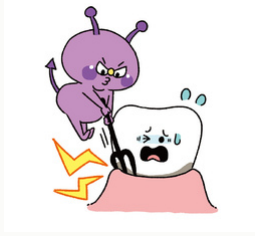
6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



歯と口の健康週間です。歯みがきは毎日ていねいにできていますか？  
みがき残しが少なくなるように、1本1本、ていねいにみがきましょう。



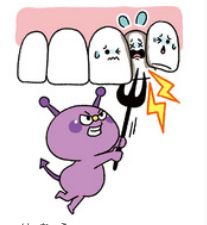
奥歯のかみあわせ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



歯並びがでこぼこしている場所



### 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



#### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



こまめに水分をとれるように水筒を忘れずに持ってきてみましょう。



### おらせ



定期健康診断の結果のお知らせを「所見あり」の人に配付しています。お知らせをもらった人は、早めに受診をし、治療の結果を学校へお知らせください。欠席等で健康診断を受けていない場合は、学校医のところへ6月30日までに受診をお願いします。お知らせは、各健診が終わり次第配付しています。

### 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



つめきり・耳そうじも土・日の間にしておきましょう。



# 麻疹(はしか)に注意!

現在、麻疹(はしか)の報告が全国的にみられています。  
 麻疹は感染力が非常に強く、空気感染する感染症です。お子さまの体調変化にご注意ください。

## 主な症状

- 38℃以上の高熱
- 咳、鼻水、くしゃみ
- 目の充血、目やに
- 全身の発しん



初めは風邪のような症状で始まり、その後、高熱とともに発しんが現れます。口の中に白い斑点(コプリック斑)が見られることもあります。

## 潜伏期間

感染してから発症するまで、約10~12日(最大21日程度)とされています。



## 受診のポイント

次のような場合は、早めに医療機関へ相談してください。

- 高熱が続いている
- 発しんが出てきた
- 周囲で麻疹患者の報告がある
- 麻疹患者との接触があった
- ワクチン未接種、または接種回数不足している

※受診前には必ず医療機関へ電話連絡をしてください。  
 麻疹は感染力が非常に強いため、受診方法や待機場所について案内を受けましょう。



麻疹の予防にはワクチン接種が有効です。母子健康手帳などで接種歴をご確認ください。

## 登校について

麻疹と診断された場合は、「解熱後3日を経過するまで」出席停止となります。必ず医師の指示に従ってください。また、感染が判明した場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。



## 感染予防

麻疹の予防にはワクチン接種が有効です。母子健康手帳などで接種歴をご確認ください。



麻疹は感染力が非常に強く、重症化することもあります。お子さまとご家族の健康を守りましょう。

