

ほけんたより6月

群馬県立しろがね特別支援学校
保健室 平成30年6月号



梅雨の季節になりました。蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと体調を崩しやすい時期です。薄着の人が増えてきましたが、長袖を用意しておくなど、衣服の調節を上手にしてかぜをひかないように過ごしましょう。

〈6月の健康診断予定〉

6月27日(水) 中2女子、高2女子 (希望者対象)	貧血検査 9:30~【生徒会室】 ・血液中の血色素量(Hb)、赤血球容積(Ht)について調べます。 ※採血をするので、体調を整えておくようお願いいたします。
---	---

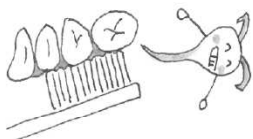
以上ですべての定期健康診断の日程が終了いたします。御協力ありがとうございました。

健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかったお子さんには、「受診のおすすめ」をお渡ししています。必ずしも病気というわけではありませんが、治療や詳しい検査が必要な場合もありますので、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です

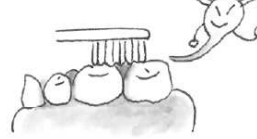
歯みがきで、歯垢が残りやすいのはこんなところです



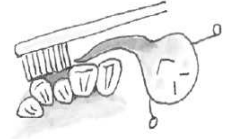
歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのあいだ



奥歯のかみ合わせ



でこぼこしたところ

上手にみがくには・・・

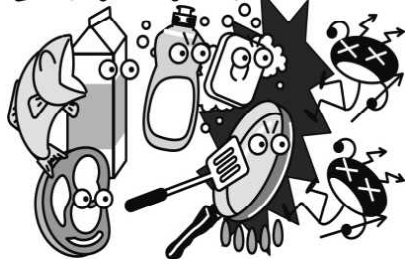


- ・1~2本ずつみがく。
- ・毛先をきちんとあてて、歯ブラシを小さく動かす。(1カ所10回以上)
- ・毛先が広がらないくらいの力でみがく。
- ・歯ブラシのつま先、かかとも使ってみがく。



これからの時期は要注意！食中毒を防ぐためにできること


食中毒に気をつけて



- ・手をよく洗う。
- ・鮮度のよいものを選ぶ。
- ・買ったものはすぐ持ち帰り、すぐに冷蔵・冷凍をする。
- ・調理に使う器具は、こまめに洗う。
- ・作りおきはあまりせず、食べる分だけを作る。
- ・加熱して調理するものは、75℃（中心部の温度）で1分間以上加熱する。

出席停止になる主な感染症

本人やご家族が感染症を発症した場合は、学校までお知らせください。また、本人が治って登校するときは、治癒証明書を持参してください。用紙は、本校のホームページからダウンロードできます。

分類	感染症名	出席停止期間
第2種 飛沫感染するもので 学校において流行を 広げる可能性が高い 	インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで。
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで。
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで。
	風しん	発しんが消失するまで。
	水痘（水ぼうそう）	全ての発しんが痂皮（かさぶた）化するまで。
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで。
第3種 学校において流行を 広げる可能性がある	結核 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで。
	腸管出血性大腸菌感染症	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで。
	流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎	

○麻疹（はしか）について 3月末以降、沖縄県を中心に、他県でも患者が多く報告されています。

【感染経路】空気感染、飛沫感染、接触感染。感染力が非常に強い。

【症状】潜伏期（10～12日間）の後、38度台の発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れ、その後39度以上の高熱と発しんが現れる。

※麻疹は予防接種が有効です。母子健康手帳等で接種歴を確認しましょう。予防接種を受けた記録のない方、接種歴不明の方は、接種についてご検討いただき、かかりつけの医師にご相談ください。