



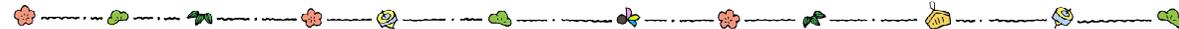
ほけんだより



令和8年1月9日
小鹿野小学校保健室
鈴木

学校教育目標

進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子



いよいよ3学期がスタートしました！みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？元気に楽しくすごせましたか？

今年の目標を立てるのは今がチャンス！目標やチャレンジしたいことを考えて、気持ちを向上させましょう。

お休みモードからしっかりと気持ちを切り替えて、進学・進級を意識した行動ができるといいですね。



1月のおしらせ

身体測定

- 9日（金）2時間目：1年
3時間目：2年
- 13日（火）3時間目：3年
4時間目：4年
- 14日（水）2時間目：5年
3時間目：6年

成長の記録について

測定後、今回の身体測定の結果を追記した成長の記録を配布します。確認とコメント記入をしたあとは、なるべく早めに学校へ返却してください。

紛失が何件かありました。データは印刷ができませんが、書いていただいたコメントや旧成長の記録は復元できません。大切に扱っていただくようご協力をお願いいたします。



健康状態の把握にご協力ください

冬休み中に、このようなことがあった場合は、お早めにお知らせください。

- 大きなけがをした
- 緊急連絡先、勤務先が変わった
- 日常生活に影響の出る病気をした
- 新たなアレルギーを発症した
- 常備薬が必要になった
- その他学校生活で配慮してほしいことが増えた

電話連絡でも可能ですが、情報の誤認を防ぐため連絡ノートやメモでお知らせいただくようご協力ください。



国内ではしかの流行が多数確認されています

2025年に確認・報告された感染者数は264件！

2020年から2024年に感染報告されたのは、年間6~45件（国立健康危機管理研究機構）。

予防として、MRワクチンを2回接種することになっています。未接種の場合は、自己負担でワクチン接種が受けられます。接種歴のご確認をお願いいたします。

はしかに感染するとどうなるの？

感染後、10日程度で発症し、かぜのような症状から始まり、下図のような経過をたどります。

はしかは合併症を引き起こすことがあり、中耳炎や肺炎、まれに脳炎を引き起こすこともあり警戒が必要です。疑わしい場合は、すぐに医療機関へ相談してください。

一 はしか感染からの経過 一



感染した後も体に影響が残ることも

麻疹ウイルスは非常に感染力が強く、1人のはしか感染者が移す人数は15~20人というデータもあり、インフルエンザと比較すると4倍近くになります。

周囲に広げてしまうことに加え、感染者が今までに取得した免疫の記憶が消える免疫健忘という状態になることが懸念されています。感染後は、あらゆる感染症にかかりやすくなる状態が数週間から数年続くようです。

からだのサインに気づこう

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



- 顔・表情** 顔色が悪い、ぼんやりしている
- 鼻** 鼻水・鼻づまりがある
- のど** 赤くなっている、咳が出る
- 皮ふ** 腫れている、ジュクジュクしている
- 尿・便** 回数が多い、においや色が違う
- 食欲** 普段より食べる量が少ない、吐く
- 睡眠** 夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。