

# ほけんだより

令和8(2026)年5月29日

札幌市立中央小学校

保健室

NO.3【児童数配付】



外も暖かくなり、運動会へ向けて毎日元気いっぱい体を動かす子どもたちの様子が見られます。普段よりも運動量が増えており、疲労も溜まりやすくなっているため、「休養」が重要になってきます。日々の活動や運動会で力を発揮できるよう、しっかりと睡眠時間をとるなど、ご家庭でも様子を見ていただきたいと思います。

## 5月の保健室の様子から

\***目のかゆみ・痛み・充血での来室が多く見られました。**

例年に比べて花粉が多く、目のかゆみなどのアレルギー症状を訴える児童が多く来室しています。症状を和らげるためには冷やすことも有効ですが、まずは顔についた花粉を洗い流すことが重要です。保健室からも、外に出た後に症状が出る場合はまず洗顔をすることを呼びかけていますが、ご家庭でもぜひお子さんにお話ください。

症状が強く出たり、長引く場合は、受診をお勧めします。

## けがの予防と手当について、学級指導を行いました



5月の学級活動「けがの予防と手当」では、4月の学級活動で学んだ「自分でできるけがの手当」を振り返りながら、実際に学校内のどんな場所でどんなけがをしているかを知り、けがをしないためにはどうしたらよいかを考えました。外での活動も多くなっていますので、ぜひご家庭でも振り返ってみてください。

自分でできる手当

はやく、なおる あっかしない

きまりをまもる

声をかけあう

ろうかやかいだんは歩く

ふざけない

安全をたしかめる

準備運動をする

けがをしないために...

自分でできる手当って？

どんなけがが、おこりそうかな？



ルールをまもる

いらいら、おふざけしない

まわりをたしかめる

よくあそんでからだをきたえる

わたしは...

とくに〇〇に気をつけたいな

## 6月の健康診断～内科検診を行います～

6/3(水):1・6年生、ひまわり

6/4(木):2・4年生

6/5(金):3・5年生

運動器健診問診票にて「気になる点がある」と記入のあったお子さんについて、様子を確認します。

男女とも薄手のTシャツ1枚着用します  
(厚手の服や重ね着で心音が聴き取りにくい場合、服の中に聴診器を当てることがあります。)

## ～麻疹(はしか)の感染拡大について～

令和8年度に入り、麻疹の感染が拡大しています。

麻疹は、手洗いやマスクでは予防することができず、最も有効な予防方法は2回の麻疹含有ワクチンの接種になります。

麻疹は感染力が強く、1人でも発症すると感染が急速に拡大し、集団感染に移行します。1人ひとりが接種をすることが重要ですので、接種がお済みでない方は、2回の接種をお願いいたします。

また、麻疹の診断を受けた場合や疑われる症状が出た場合は、速やかに学校に御連絡ください。

**注意!**

**感染力が極めて高い**

# 麻疹(はしか)

## 感染拡大しています



### 症状

感染約10日後に発熱や咳などの風邪症状が現れ、2～3日熱が続いた後、**39度以上の高熱と発しん**が出現します。

### 感染経路


空気感染等によりヒトからヒトへの**感染力は非常に強い**です。発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力があります。



### 皆様へのお願い

- ・麻疹を疑う**症状がある場合**、**外出を控え**、受診する際には**事前に医療機関に電話**し、なるべく**公共交通機関の利用を避けて**ください。
- ・麻疹の感染拡大防止のため、接触者等への**行政による調査にご協力**ください。
- ・お子様が**1歳または就学前1年間**にある場合、積極的に**早期の接種をご検討**ください。
- ・定期接種の**接種歴を確認**いただき、**2回のワクチン接種の検討\***をお願いします。  
※今回の流行の中心である10～40代の方は特にご検討ください。
- ・妊娠中に感染すると早産や流産のリスクがあるため、**妊娠前の接種を検討**ください。
- ・**免疫不全のある方**は、主治医の方と相談の上、**接種を検討**ください。
- ・**乳幼児**は、肺炎や脳炎を起こすリスクがあるため、**家族の接種歴を確認**ください。

詳しくは、厚生労働省WEBページをご覧ください

 **厚生労働省**

感染症対策課 2026年4月 作成

