

# 5月ほけんだより

第1子配布

平成30年5月2日(水)  
高岡市立中田小学校  
保健室 No.4

風薫る季節になりました。子供たちは新しい学年にも慣れ、毎日元気いっぱい学習や運動に励んでいます。5月下旬には運動会があります。運動会に向けて屋外での運動の機会が増えていきます。下校後はその日の疲れをしっかりとって、毎朝元気に登校できるよう家庭での配慮をよろしくお願いします。

## 身体測定結果【各学年平均】

これから1年間の成長が楽しみですね！

※県・全国の数値は、平成29年度の資料（◎印は、県・全国の平均を上回るもの）

学年	項目	男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	115.6	◎21.7	115.0	20.6
	富山県	116.6	21.5	115.8	21.1
	全国	116.5	21.4	115.6	21.0
2年	本校	◎123.7	◎24.8	121.3	◎24.1
	富山県	122.7	24.3	121.7	23.6
	全国	122.5	24.1	121.5	23.5
3年	本校	◎130.6	◎28.1	◎129.0	26.6
	富山県	128.5	27.5	127.8	26.9
	全国	128.1	27.2	127.3	26.4
4年	本校	133.6	◎30.1	◎134.1	◎32.4
	富山県	133.9	30.9	133.9	30.2
	全国	133.6	30.5	133.4	29.9
5年	本校	◎140.7	34.3	139.9	33.8
	富山県	139.4	34.5	140.5	34.3
	全国	138.8	34.2	140.1	34.0
6年	本校	◎149.0	◎43.7	145.6	37.9
	富山県	145.7	38.7	147.1	39.1
	全国	145.2	38.2	146.7	39.0



### <健康カード> ※男子は黄緑色、女子はピンク色のカード

全ての検診が終了次第（6月上旬の予定）、検診結果を記載して配付します。「健康カード」を見られた後は、捺印の上、再度学校へ提出してください。



### <治療カード>

**治療カードをもらわれた場合は、早期に専門医で治療や詳しい検査を受けてください。また、治療後は治療カードを学校に提出して下さるようお願いいたします。**※「歯の検査結果」と「運動器検診結果」は、異常の有無に関わらず全員にお渡します。検査結果をご確認下さい。

# 「麻しん」には予防接種が有効です！！

報道等でご存じかと思いますが、他県で相次いで麻しん感染・流行が報告されています。

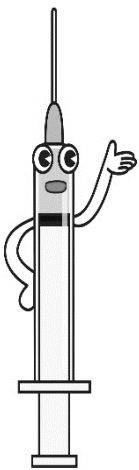
## 麻しんとは

麻しんとは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。感染経路は、空気感染・飛沫感染・接触感染で、その感染力は非常に強く、免疫をもっていない人が感染すると、ほぼ100%発症すると言われています。感染すると約10日間潜伏し、その後始めは風邪のような症状が出て、2～3日後には39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、1000人に1人は脳炎を発症することもあるとも言われています。

## ワクチンについて

麻しんは空気感染をすることから、手洗い、マスクのみでは予防できません。麻しんは予防接種が最も有効な予防法です。2006年度から1歳児と小学校入学前の幼児の2回接種制度が始まりました。特別な理由がなく、まだ未接種のお子さんは早めに2回の接種を完了するようにしてください。

また、親世代では未罹患で、1回接種の場合が多いと思われます。母子手帳で接種歴を確認されるなど、家族で感染予防をしていくことをお勧めします。



# 運動会の練習が始まります

5月26日は運動会です。5月中旬には運動会の練習が始まります。子供たちが疲れを溜めずに、本番で全力を出し切れるようにサポートをお願いします。

## ★登校前にチェックしましょう★

### 運動靴は足に

合っていますか？

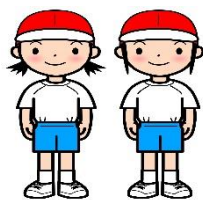
靴が大きすぎたり、小さすぎたりすると、足を痛めたり、運動中に脱げてしまうことがあります。



### 髪の毛は

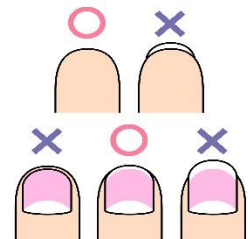
さっぱりしていますか？

長い髪を垂らしたまましていると、汗で蒸れたり、運動の妨げになったりします。



### 爪は短くなっていますか？

爪が長いと運動中に割れてしまったり、人を傷つけてしまったりする危険があります。



## ★家での過ごし方★

### ◎毎日お風呂に入りましょう

子供たちはたくさん運動して、汗や砂埃で汚れています。毎日体や髪の毛の汚れを落とし、ゆっくり湯船に浸かって疲れをとりましょう。



### ◎たっぷりと睡眠をとりましょう

寝ることは一番体力を回復させます。たっぷりと質のよい睡眠をとり、朝は朝ご飯をしっかりと食べましょう。

## 【5月の保健行事】

- 5月 9日 内科検診（上学年）
- 10日 心臓検診  
（1年全員・4年希望者）
- 17日 耳鼻科検診（下学年）
- 18日 耳鼻科検診（上学年）
- 24日 尿検査（全校）
- 25日 尿検査（欠席者・未提出者）