

ほけんだより

館林特別支援学校

かけはし

令和8年度5月号



風薫るさわやかな季節となりました。新年度がスタートして約1ヶ月が経ち、子どもたちは環境の変化による疲れがたまっている時期かと思えます。疲れをためないためにも、夜は早めに寝て、体を十分に休ませてください。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



麻しん(はしか)に要注意!!

2022年以降では最も早いペースで患者数が増加していて、他県では集団感染も報告されています。感染力は現存する全ての感染症の中で最強クラス(インフルエンザの約10倍)の感染力で、免疫を持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。

【感染経路】咳やくしゃみによる飛沫感染だけではなく、空気感染、接触感染もします。



【症状】感染すると潜伏期(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ます。2~3日、熱が続いた後、39度以上の高熱と発しんが現れます。麻しんを疑う症状が出た時は、必ず受診前に医療機関に電話等で連絡し、医療機関の指示に従ってください。

【予防】2回のワクチン接種。手洗いやマスクでは完全に防げないため、予防接種で免疫をつけるのが唯一の確実な対策です。

★5月の健康診断の日程

- | | |
|---|--------------------------|
| ・5/1(金) 視力検査(中) | ・5/7(木) 視力検査(小高) |
| ・5/8(金) 発育測定(中) | ・5/11(月) 発育測定(小) |
| ・5/12(火) 発育測定(肢体グループ) | ・5/13(水) 内科検診 |
| ・5/14(木) 視力検査(小低) | ・5/15(金) 胸部エックス線(小1年希望者) |
| ・5/18(月) 心臓検診(小1・4年、中1年生)、
貧血検査(中2年女子の希望者) | |

★6月16日の「こころとからだの健康相談」について

毎年、学校医の後藤先生(つつじメンタルホスピタル院長)に、小学2年生と中学1年生を対象に授業の様子を見ていただき、また、保護者の方からの質問に対して指導助言をいただいています。対象学年以外の保護者の方でお子さんのことで後藤先生に相談されたい方がいましたら、学級担任を通じてお知らせください。