

ほけんたごより

がつごう
9月号

平成 28 年 9 月 2 日

岸和田市立八木北小学校



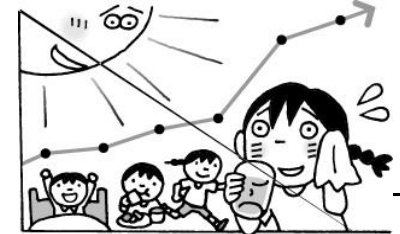
涼しい風を感じる日も出てきましたが、真夏のような暑い日もあり、かと思えば夜はひんやりしたり…。気候が不安定になるこの時期は、体調をくずす人が多くなります。せつかくのさわやかな秋。着たり脱いだりしやすい服装で上手に調節して、風邪などを引かないように気をつけましょう。

◆引き続き熱中症に注意!



8月の中旬に比べると暑さが少し和らぎましたが、それでもまだまだ暑い日があります。9月も下の事に気をつけてください。

たいちょうかんり 体調管理	うんどう 運動するとき	がいしゅつじ も もの 外出時の持ち物
<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠をしっかり取る ●朝ごはんを毎日食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●水分を少しずつ、こまめに取る（運動前にも） ●休憩をとりながら運動する ●気温がとても高い時は運動を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●水筒 ●タオル ●ぼうし



◎保護者の方へ

◆受診票について

視力・歯科・肥満・心臓等、夏休みに病院で受診票を書いていただいた方は、学校へご提出ください。いつもご協力ありがとうございます。

◆麻疹について…関空など、全国で相次いでいます!

全国各地で麻疹（はしか）の患者報告が相次いでいます。関西空港では、空港内の誘導や受付などの方たち16人が麻疹に感染したと発表されました。麻疹と診断を受けた場合は、すぐに学校へお知らせください。

麻疹（はしか）とは

- 症状・・・39度前後の高熱と赤い発疹が耳の後部から始まって、体の下方へと広がるのが特徴。発症後2～3日してから、口の中（頬粘膜）にコプリック斑という小さな白い斑点がみられます。気管支炎や肺炎、中耳炎を合併することがよくありますが、まれに心筋症や脳炎など命に関わる合併症が起こることがあります。
- 潜伏期間・・・10～12日
- 感染期間・・・発疹の出る前5日～出た後3、4日
- 出席停止期間・・・熱が下がって3日を経過するまで
- ◎**感染力はきわめて強く、空気感染、飛沫感染、接触感染などで感染します。麻疹の免疫がない集団に1人の発症者がいたとすると、12～14人の人が感染するとされています**（インフルエンザでは1～2人）。

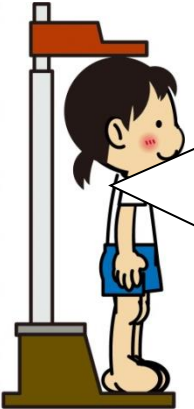
予防接種について

麻疹はマスクなどで予防するのが難しく、予防にはワクチン接種が有効とされています。麻疹の定期接種対象者は、第1期が「1歳児（1歳以上2歳未満）」、第2期が「小学校就学前の1年間（5歳以上7歳未満）」です。定期接種期間以外は費用が自己負担となってしまいますが、予防接種を2回行っておらず、麻疹にかかったことのない人にはワクチン接種が推奨されます。

9月の保健関係行事

身体測定（身長・体重・バランス）・保健指導

5日（月）	6年生
6日（火）	5年生
7日（水）	3年生
8日（木）	4年生
9日（金）	2年生
12日（月）	1年生



【測定日の注意】
髪をくくるときは、結び目が頭のとっぺんや真後ろに来ないようにしてください。

2学期の保健関係行事（予定）

- 身体測定 / 視力検査 / はみがき指導（3年生） / 検尿（6年生）

自転車の乗り方 秋の全国交通安全運動 見直そう

スマートフォン・携帯電話
片手運転になる上に、視界が狭くなり、とても危険。

二人乗り
バランスを崩しやすく、ブレーキがきかなくなることもあります。

並んで走る
歩いている人に当たったり、隣の友達を巻きこんで事故になることも。

左の3つは法律で禁止されています。自分や誰かを傷つけてしまうことがないよう、安全に乗りましょう。

