



令和8年6月1日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

「鬼のかく乱」ということわざがあります。「かく乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



### 5月の保健室の様子

5月は体育の授業中にけがをして、来室する児童が増える時期です。新体力テストが本格的に始まることもあり、競技中の転倒、シャトルランによる気分不良（暑さや息苦しさ、気持ち悪さなど）で来室する児童が多くいました。保健室では、すり傷などのけがには消毒薬を使わず、丁寧な『水洗い』とばんそうこうのみで処置しています。



5月後半には「溶連菌感染症」で欠席する児童もいました。溶連菌感染症は、例年「冬（12月～3月）」と「春から初夏（4月～6月）」の年2回流行のピークを迎えます。（季節を問わず1年中感染する可能性があるため、発熱やのどの痛みといった症状には年間を通して注意が必要です。）基本的な感染症予防【手洗い・うがい】をこまめに取り組みよう、心がけましょう。



### 6月の予定

それぞれの検診後、受診が必要なご家庭には「受診のおすすめ」をお渡しします。早期発見、早期治療になるよう、なるべく、はやめに医療機関の受診をお願いいたします。

日付	予定	備考
9日(火)	内科検診(1・2年、5.6組)、 ※3～6年生の前回欠席者	体操着を忘れないようにしましょう。
16日(火)	耳鼻科検診(全学年)	前日までに耳掃除をお願いします。
17日(水)	歯科健診(1・2・3年、5.6組)	当日の朝は、歯みがきをしてから登校しましょう。
18日(木)	歯科健診(4・5・6年) ※1～3年生の前回欠席者	

# 麻しん(はしか)に注意!

今年に入ってから、全国で麻しんの感染報告が急増しています。麻しんは感染力が非常に強く、感染者と免疫がない人が同じ部屋にいた場合、90%以上の確率で感染するといわれています。これは、インフルエンザの約10倍の感染力です。集団の中で1人でも感染者が出ると、あっという間に流行するおそれがあるため注意が必要な感染症です。

## Q1. どんな症状が起こるの?


A1. 感染してから10日ほどの潜伏期間を経て、発熱や咳、鼻水、目の充血といった風邪に似た症状が現れます。その後、口の中にコプリック班という白い小さな斑点が出る場合があります。一旦下がりかけた熱がぶり返し、39℃以上の高熱と発疹が全身に出現します。肺炎や脳炎などの重い合併症を引き起こすこともあり注意が必要です。

## Q2. どのくらい学校を休めばいいの?

A2. 学校保健安全法において、「解熱した後3日を経過するまで」は出席停止となると定められています。

## Q3. どのように感染するの?

A3. 麻しんの感染経路は、①空気感染、②飛沫感染、③接触感染の3つです。特に、空気感染は感染者と同じ場所にいただけで感染することもあるため、感染拡大しやすいです。

① 空気感染	② 飛沫感染	③ 接触感染
 <p>感染者の咳やくしゃみなどで空气中に飛び出したウイルスを吸い込むことで感染が広がる</p>	 <p>感染者の咳やくしゃみを介して感染が広がる</p>	 <p>ウイルスが付着した手や物を介して感染が広がる</p>

## Q4. どんな予防をしたらいいの?

A4. 最も有効な予防方法は予防接種を適切に受けることです。日本では、1歳になったときと小学校入学前の計2回の接種が行われています。どちらか1回の接種のみでは効果が不十分ですので、不安な人は母子手帳などで確認してみてください。予防接種に加えて、手洗いやマスク、換気などの感染予防策を行うことで、より効果があります。

麻しん(はしか)に関する埼玉県内発生状況についての最新情報は、県政ニュースに掲載されています。

