

# ほけんだより 5月



御前崎小学校  
保健室

新年度が始まり、1か月が経ちました。少しずつ慣れてくる一方で、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。また、連休明けは生活リズムや体調も乱れやすいです。朝すっきり起きられているかなど、ご家庭でも様子を見ていただけたらと思います。

## れんきゅう あ **連休明けは「リズム** **だいじ** **」が大事！！**



連休中は、いつもより寝る時間や起きる時間が遅くなったり、ゆっくり過ごしたりする日も多かったのではないのでしょうか。連休明けは、生活リズムの変化から「朝起きるのがつらい」「なんとなく体がだるい」など、疲れが出やすい時期です。

元気に学校生活を送るためには、生活リズムを整えることが大切です。早めに寝ることを意識し、朝は決まった時間に起きて朝ごはんを食べることで、体も少しずつ学校モードに切り替わっていきます。また、日中に体を動かすことも、夜のよい眠りにつながります。無理に一度で戻そうとせず、少しずつ普段のリズムを取り戻していきましょう。

## 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)

### 保護者の方へ

健康診断の結果、専門の医療機関での検査や治療が必要と診断されたお子さんには、受診のお勧めをお渡ししています。なるべく早く受診し、その結果をお知らせください。なお、学校での健康診断は早期発見・早期治療を目的としたスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、医療機関での診断結果と差異が生じることがありますことをご承知おきください。

# し 知っておきたい、**ま** 麻しん（はしか）のこと

げんざい ぜんこくてき ま かんせんほうこく 現在、全国的に麻しん（はしか）の感染報告がみられています。みなさんは、麻しんがどんな病気かを知っていますか？

ま かんせんりょく が非常に強く、かんせん ひと 1人から約15人に感染します。また、空気感染するため、同じ室内にいただけで感染することもあります。症状は、発熱、せき、鼻水、目の充血など、かぜ症状に似た症状から始まり、その後赤い発しんが全身に広がります。特に、ワクチンを接種していない場合は重症化しやすく、脳炎などの合併症を起こすこともあります。



ま 麻しんは、手洗いやマスクだけでは予防することはできません。ワクチン接種が最も有効な予防法です。2回接種することで、体に免疫の備えができていると、ウイルスを早期に抑えこむことで、発症を防いだり（発症予防）、麻しんにかかったとしても症状が軽く、発熱等の症状の強さ、肺炎や脳炎といった重い合併症のリスクを下げたり（重症化予防）することが知られています。「接種したかわからない」「2回受けているかな？」という場合は、母子健康手帳で今一度ご確認いただき、未接種または接種回数が不足している場合には、ワクチンの接種をご検討ください。



## まちがいさがし 7つのちがいをみつけよう

＼おうちのひととやってみてね！／



目玉の土の女の母/花の丁母/鳥の水筒の土の女の母/袋の箱の土

ちがいの7つの中のもの/左の右/右の左/右の左/右の左/右の左/右の左