

# ほけんだより

○月

○月

5月

令和7年5月1日  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
養護教諭

年度当初は、保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。新しい年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境に慣れてくる反面、疲れが出やすい時期です。生活リズムが崩れやすいため、連休明けは特に、朝の健康観察をよろしくお願ひいたします。

## 5月の保健目標

からだを大切にしよう



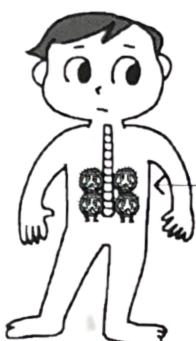
## 水痘（水ぼうそう）について

### どうやってうつる？

咳や鼻水などのしぶきによる空気感染・飛沫感染があります。その他には、水疱の中にいるウイルスで接触感染もします。

### 水痘が治った後も…

このウイルスは体内にすみつきます。免疫力が落ちたときには、帯状疱疹の原因にもなります。



水痘・帯状疱疹ウイルスは、知覚神経節に潜んでいることが多いです。知覚神経節は、体の痛みなどを感じる神経のことで、皮膚の場所ごとに働く神経が決まっています。帯状疱疹があらわれる場所は、この知覚神経節のどこに水痘・帯状疱疹ウイルスが潜むかによって違ってきます。

### 4月の感染症情報

インフルエンザ	1名
<b>水痘</b>	<b>7名</b>
感染性胃腸炎	4名
新型コロナ感染症	1名
溶連菌感染症	4名
伝染性紅斑	1名



### 予防について

水痘の予防にはワクチン接種が有効です。水痘にかかるなくなる、仮にかかるても軽くて済むなど効果が期待できます。さらに水疱のあとも残りにくくなります。

ワクチンの接種は1歳から受けることができ、腕に1回接種し、効果を確実にするために、3ヶ月以上たつたら2回目を受けることが推奨されます。1歳未満のお子さんの場合は、かかりつけ医に相談してください。

また、一緒に遊んだ子どもがウイルスに感染した場合でも、ウイルスが体に入ってから3日以内にワクチンを接種すれば、症状が出ることを防げるか、かかっても軽くすることができます。



# 5月の健康診断日程



日付	曜日	項目	対象学年	留意点・持ち物等
2	金	聴力検査	1年	
7	水	耳鼻科検診	1～3年	前日には耳掃除を。
		視力検査	3年	5/7～10に担任が実施。
14	水	眼科検診	1・3・6年	眼鏡のある人は持ってくる
15	木	歯科検診	4～6年 くすのき・きはだ	朝の歯磨きを念入りに。
		腎臓検診2次	2次対象者 1次未提出者	対象者には、14日(水)に容器を配布。 8:50までには提出を。
16	金	川場移動教室 事前健診	5年	健康観察カード持参
29	木	歯科検診	1～3年	朝の歯磨きを念入りに。
		腎臓検診 予備日	1次・2次未提出者	対象者には、28日(水)に容器を配布。 8:50までには提出を。

健康診断が終わり次第、受診の必要があるお子さんへ「健康診断結果のお知らせ」をお配りしています。欠席等により受診できなかったお子さんへは「定期健康診断（未受診）についてのお知らせ」を配付いたします。6月の水泳学習の前までに内科、眼科、耳鼻科検診の受診・治療を済ませ、学校まで「受診連絡票」をご提出ください。



子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

上履きのサイズ、週末の持ち帰りの際、ぜひご確認ください。

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因になります。3ヶ月ごとに大きさをチェックしましょう。