

# すこやか

しんねんどがはじまって1かげつほど。はじめてのべんきょうがはじまったり、たくさんのぎょうじがあったりしましたね。たまったつかれを、このあたりできちんとリセットしておきたいものです。

だるさ、すつう、ふくつうなどは、こころのげんきがなくなるときにもおこります。また、やるきがでないなど気持ちから疲れや睡眠不足につながることもあり、からだとこころはつながっています。規則正しい生活で食事や休養をとって「体をケアする」そして、しゅみなどおちつくことや楽しむことで「心をリフレッシュする」。この2つを生活の中でうまく取り入れながらすごしてほしいと思います。



## 生活リズムを整えよう

月	火	水	木	金	土	日
1 さわやか チェック バス遠足	2	3	4	5 	6	7
8 さわやか チェック	9 バス遠足	10 はみがき チェック 歯科検診	11	12 全校集会	13	14 
15 さわやか チェック	16 はみがき チェック	17 クラブ発足	18	19 尿検査(2次)	20	21
22 さわやか チェック	23 はみがき チェック	24	25 運動会予行	26	27 運動会	28
29 休業日	30 さわやか チェック はみがき チェック	31 児童委員会				

## スクールカウンセラーさんのご紹介です!



スクールカウンセラーのせんせいは、紺谷春美せんせいです。かくしゅうかようびのこぜん中に鶺川小学校へ来てくれます。詳しい日程は相談室(以前の学習室)の入り口に貼ってあるカレンダーを見て、かくにんしててください。

スクールカウンセラーさんは、ひとことという「こころのせんもんか」です。うまくいかないことがあったり、友達とケンカをしてしまったりして悩みを抱え、こころのげんき、やるきがなくなってしまうことがだれにでもありますね。そんなとき、悩みを丁寧(ていねい)に聞いて、どうすればいいかをいっしょに考えてくれます。また、おうちの方や先生たちの相談を受けたり、みなさんがより楽しく元気にすごせるように、せんもんかとしてアドバイスをくれたりもしています。



# 麻疹(はしか)についてのお知らせ

県内において、麻疹(はしか)の感染が相次いでいます。麻疹の感染力は非常に強く、ワクチンを接種していない状態では、感染する機会があった場合、必ずといってよいほどかかります。麻疹は患者の1000人に1人は命を落とす可能性があるといわれている重い病気です。肺炎や脳炎等の合併症を起こす可能性もあり、注意が必要です。



**流行時期**：主に春から夏にかけて流行

**感染経路**：空気感染、飛沫感染、接触感染など様々な経路で感染し、感染力が大変強い

**潜伏期間**：10～12日程度

**症状**：発熱・咳・鼻水などの風邪症状や、結膜の充血、目やになど様々な症状が出現します。口の中(頬の粘膜)にコプリック斑という白い水ぶくれができ、出現後2日目以降、急速に消えていきます。その後、一旦解熱傾向を示しますが、再び高熱が出ると同時に全身に赤い発疹が出現し、4～5日高熱が続きます。赤い発疹は耳や首の後ろ、額の部分などから始まり、全身に広がります。

**予防方法**：予防接種が最も有効であり、2回接種すると高い確率で免疫ができます。

## 予防接種歴について

麻疹ワクチンを1回のみ接種している場合、典型的ではない症状を呈することがあるため、風邪と思っていても実際には麻疹の可能性があるので注意が必要です。また、2回目のワクチン接種を忘れてしまい、中高生になってからワクチン免疫が減衰して、麻疹にかかってしまうという事例もあり、注意が必要です。

※1990年4月1日以前に生まれた方は、幼児期に1回予防接種を受けてから相当の年月が経過しているため、感染防御のための十分な免疫がない可能性があります。ご心配であれば、医療機関にご相談の上、ワクチン接種を検討してください。



1990年4月2日以降に生まれた方は、麻疹の予防接種を2回受ける機会があったため、感染の可能性は低いですが、母子手帳で2回接種が済んでいるをご確認ください。

## 症状がある時の対応

症状が「麻疹」と疑われた場合、必ず事前に医療機関に連絡のうえ、その指示に従って、速やかに受診してください。また、受診の際は、周囲の方に感染させないように、公共交通機関等の利用を避けるようにお願いします。

## 登校について

学校保健安全法では、第二種感染症に指定されており、発疹に伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで出席停止となります。

