



# ほけんだより 4月



いよいよ新学期になりました！期待で胸がいっぱいな一方、いつの間にか疲れもたまりやすい時期です。元気に過ごすためのコツは、まずは「早ね早起き朝ごはん」。毎日を元気に楽しく過ごしましょう！

養護教諭の鬼下優美です。  
3年目になりました。みなさんが元気に過ごせるようにサポートします。  
よろしくお願いします！



## 4月の予定 健診の内容

日付

実施学年

日付	健診の内容	実施学年
★ 4/14 (火)	視力検査・運動器検診	全学年
★ 4/15 (水)	身体計測・聴力検査	全学年
4/20 (月)	色覚検査	2年生の希望者
4/22 (水)	尿検査の提出	全学年
★ 4/24 (金)	内科検診	全学年
5/10 (日)	合同検診 (眼科検診・貧血検査・小児生活習慣病予防健診)	眼科検診...全学年 貧血検査・小児生活習慣病予防検診...6年生の希望者
5/14 (木)	尿検査 (二次)	対象者
5/22 (金)	歯科検診・歯みがき指導	全学年

★マークがついている日は、体育服を持ってきましょう！

# 麻しん（はしか）に気をつけましょう！

3月中旬、宮崎県内で麻しんの感染報告がありました。麻しんは感染力が非常に強く、「早期発見」と「予防接種」がとても大切です。

## 感染経路

麻しんの最大の特徴は、その感染経路の広さと強さです。

### 空気感染

ウイルスが空気中にふわふわと長時間漂い、それを吸い込むだけで感染します。同じ部屋にいただけでなく、同じ空間（廊下や隣の部屋など）にいただけでも感染する可能性があります。

### 飛まつ感染

咳やくしゃみで出るウイルス・細菌を含むしぶきを吸い込んで感染します。



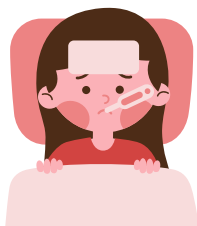
### 接触感染

ウイルスや細菌が手や物を介して体に入り込んで感染します。

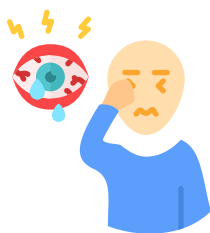
## 予防方法

ワクチンの2回接種が一番の予防です。

## 主な症状



発熱・咳・鼻水  
などの風邪症状



目の充血や  
目やに



口内の頬粘膜にできる白い斑点  
（コプリック斑）がでる



下がりかけた熱がぶり返すころに、  
赤い発疹が出る