



堺市立安井小学校 保健室
令和8年5月1日

5月の保健目標は、【規則正しい生活をしよう】
【すすんで病気を治そう】です。

新学期から1カ月が経ちますが、疲れがたまっていますか？

新しい出会いにドキドキワクワクと、たくさんの感情（気持ち）がうまれた1カ月でしたね。

そんな中で、ストレスや不安を感じることもあったと思います。たまには、ゆっくりする時間

を取って、大切な自分の心やからだのことを、考えてあげてください^^

新学期から
1カ月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて

疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

体育大会の練習が始まります

5月は熱中症要注意です!!

たっぷり水分補給ができるよう、毎日、大きめの水筒を持ってきましょう^^

学校の健康診断では、

「みんなのからだは、きちんと働いているかな？」「元気かな？」

「病院で詳しく調べる必要があるかな？」などを診断しています。

健康診断の結果のお手紙は、必ずおうちの人と一緒に確認しましょう。

気になることがあった人は、早めに病院を受診しましょう！



かた
おうちの方へ

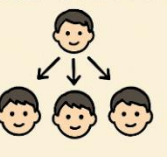
「最強クラス」の感染症 麻疹(はしか)感染拡大中

麻疹(はしか)はインフルエンザやコロナよりも感染力がとても強く、マスクや手洗いでは防げません。

感染力のちがい




インフルエンザ
1人が
約2~3人にうつす





麻疹(はしか)
1人が最大
18人にうつす



だれ
誰もいない部屋でも
へや
感染します



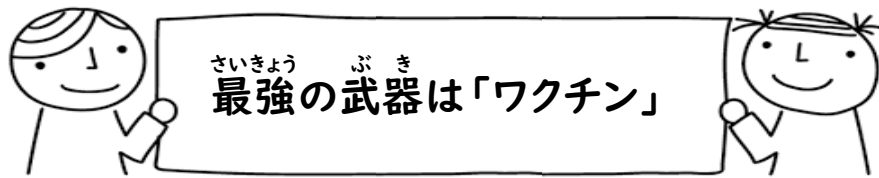
はしかのウイルスは空気感染です。感染者がいなくなったあとでも、ウイルスは空気中に残るため、すれ違っただけでも感染する可能性があります。

しぼうりつ
死亡率は1000人に1人です
にん ひとり
特効薬もありません
とっこうやく

感染すると、とても重い合併症を引き起こすことがあります。

【肺炎・脳炎・中耳炎・SSPE(数年~十数年後に起こる重い脳の病気)など】

はしかのウイルスを退治する薬はありません。症状の対処療法(出ている症状をやわらげる)が中心となります。



2回のワクチン接種(予防注射)で、ほぼ確実に予防できます。

1回接種:約93~95%の予防効果

2回接種:約97~99%の予防効果

本校のお子さまはMRワクチン(麻疹風疹混合ワクチン)を1歳と

小学校入学前の2回打っている人がほとんどです。

ぜひ、母子手帳を確認してください!!



打っていない人は、お近くの小児科に「麻疹の追加接種をしたい」と相談してください!!

学校健康診断

健康診断結果、
これってどういうこと?
よく見つかる所見



健康 健康診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科検診	アトピー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔(鼻周辺の骨の中の空間)で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
歯科検診	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
視力検査	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
眼科検診	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分にでない
	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も

これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。受診勧告をもらった人は早めに病院でしっかりみてもらいましょう。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。