



# ほけんだより 4月

令和6年4月8日(月)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.1

## 入学・進級おめでとうございます

新しい1年のスタートですね。みなさんの心と体の成長を保健室からサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度は緊張する場面も多く、気を張って疲れやすくなっています。休めるときは、ゆっくりとリラックスして過ごす時間をとってくださいね。また、ご家庭ではお子さんの話をゆっくり聞いていただき、何か心配なことがありましたら、担任や相談室(スクールカウンセラー)、保健室までご相談ください。

## ～定期健康診断がはじまります～

4月から6月にかけて“定期健康診断”を実施します。

ほけんだよりやお手紙(お知らせ)で日程や注意事項等をよく確認し、準備をお願いします。

月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
4	11	木	発育測定	1・2時間目	3年生	・体育着(上下)持参 ・メガネ(コンタクト)持参 ・女子の髪型に注意!
				3・4時間目	1年生	
	12	金	発育測定 眼科検診	10:00まで	2年生	・2年生は聴力検査なし ・前髪が目にかからないようにする
				10:30~	全員	
	15	月	発育測定	1時間目	特別支援学級	・体育着(上下)持参 ・メガネ(コンタクト)持参 ・女子の髪型に注意!
	18	木	歯科健診①	9:00~	特別支援学級 1-1~1-4 2年生	・朝食後、必ず“ <u>歯みがき</u> ”を <u>し</u> てく <u>る</u> こと
	24 25	水 木	尿検査(1次)	9:00まで	保健室	・配布される資料をよく確認!
30	火	耳鼻科健診	9:00~	保健室	・ <u>耳掃除</u> をしておくこと	

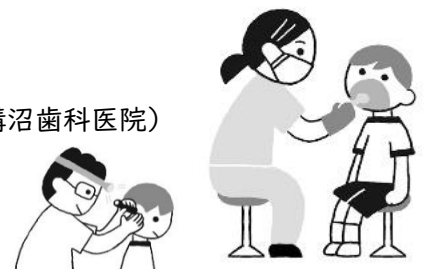
### ～健康診断についての注意事～

学校で行われる健康診断は、スクリーニング検査(短時間で疾病などの異常がないか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける)です。学校から配付される「治療のお知らせ」をもらって、医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。

また、「治療のお知らせ」は医療機関の受診が必要な人のみ配付いたします。医療機関をした際は、診察結果を記入してもらい、担任まで提出してください。(歯科健診の結果のみ全員に配布します)

### ●今年度お世話になる学校医の先生方●

- <内科> 濱野 公成 先生 (弁財泌尿器科・内科クリニック)
- <歯科> 曾根原 勉 先生 (三功歯科医院) / 齊木 茂 先生 (溝沼歯科医院)
- <耳鼻科> 江原 哲夫 先生 (江原耳鼻咽喉科)
- <眼科> 松岡 雅美 先生 (まつおか眼科クリニック)
- <薬剤師> 関 昌之 先生 (ウイン調剤けやき薬局)



# 保健関係提出物について

不備や未記入等がある場合は、ご家庭に返却し、再度提出していただく場合があります。

書類名	備考	締め切り日
① 緊急連絡カード	・緊急時の連絡先を正確に記入	<b>2・3年生：4月8日（月）</b> <b>1年生：4月10日（水）</b> お早めに提出をお願いします
② 保健調査票	・新クラス・番号を記入	
③ 結核に関する問診票	・変更事項を記入	
④ 心臓検診調査票	※1年生・対象者のみ	

提出遅れ・記入漏れ・間違い等がないようにお願いいたします

## 保護者の方へ

### 学校から医療機関を受診する際について

- お子様が万が一けがをされ、学校から医療機関を受診する際は、基本的には、保護者様が学校までお迎えに来ていただき、医療機関への受診をお願いいたします。学校から直接病院へ連れていくこともできますが、その際は、保護者の方も病院へ向かっていただきます。※保護者様の許可がないと進められない治療もあるためです。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 学校管理下のけがの場合は、“朝霞市こども医療費支給制度”ではなく、『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』を優先してお使いください。窓口で支払った金額が1500円以上の場合が対象となります。申請に必要な書類は保健室にあります。書類が必要な方は養護教諭、担任、顧問までお知らせください。

### 出席停止について

- 医療機関で以下の病気と診断された場合は、出席停止となりますので学校までご連絡ください。
- 治癒証明書や医師の診断書等の提出不要です。

#### 【出席停止になる主な感染症：一部抜粋】

- インフルエンザ ○新型コロナウイルス感染症 ○麻しん（はしか） ○水痘（みずぼうそう）
- 百日咳 ○溶連菌感染症 ○風しん（三日はしか） ○流行性耳下腺炎（おたふく）
- マイコプラズマ肺炎 ○感染性胃腸炎 ○流行性角結膜炎（はやり目） ○伝染性紅斑（りんご病）  
など

※その他の感染症や出席停止期間についてご不明な点がある場合は、養護教諭までお問合せください。  
※出席停止期間は、感染症により異なります。感染症により出席停止の期間が定められているものもありますので、お間違いのないようお願いいたします。

◎インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

◎新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

～裏面もご確認ください～

## 保健室利用について

### ●体調不良について

- ・37.5℃以上の発熱がある場合は、休養せず早退となります。
- ・クラスで感染症が流行している場合に、のどの痛み、咳等の感染症の罹患が疑われる症状がある場合は、休養せず早退となります。
- ・上記以外の体調不良の場合は、1時間を目安に休養し、体調が回復しない場合は早退となります。  
※睡眠不足による休養はできません。

### ●早退について

- ・生徒が1人で下校できる場合は、保護者様に連絡をした後、下校となります。電話については、緊急連絡カード①から順にかけさせていただきます。
- また、1人で自宅に入れるような体制づくりをお願いします。(必要な人は『家のカギ』を持参)
- ・高熱や嘔吐、生徒本人がお迎えを希望している場合は、お迎えをお願いいたします。

### ●継続的なけがの手当ては行えません

- ・ご家庭でのけがや長期的なけがに伴う絆創膏や湿布などは、ご家庭で準備をお願いします。

## ～感染症予防対策について～

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染症対策を実施しています。

また、急な学級閉鎖や早退となる場合があります。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 1 感染症対策

- 手洗い等の手指衛生 : こまめに手洗いを行いましょう。
  - 教室の換気 : 教室は常時換気を徹底します。  
ジャージや肌着等で調整しましょう。
  - 咳エチケット : 咳が出る場合は、マスクを着用しましょう。
- ※マスクの着用は個人の判断となりますが、学校で感染症が拡大している場合には、マスクの着用を呼びかける場合があります。着用については最終的には“個人の判断”となります。

## 2 衛生(身だしなみ・持ち物)

- ハンカチ(タオル)
- ティッシュ
- マスク(予備含む)
- 家のカギ(必要な人)
- 爪を短く切りましょう

保健委員会でも感染症予防のための「衛生点検」を1・2か月に1回程度行っています。持ち物調べや爪の点検をしています。



# 「麻しん(はしか)」 の感染事例が報告されています！

海外渡航後の感染、また国内での感染にも注意が必要です。

## 感染経路

麻しんウイルスは感染力が非常に強く、空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

## 症状

高熱、全身の発しん、せき、鼻水、目の充血など

肺炎や中耳炎になることがあり、まれに、重い脳炎を発症することもあります。先進国であっても、1,000人に1人が死亡するといわれています。



## 症状がある場合

医療機関に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え以降は医療機関の指示に従ってください。医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。

## 予防

ワクチン接種が有効です。定期接種対象者(1歳児、小学校入学前1年間の幼児)、医療・教育関係者、海外渡航を計画している方は、予防接種が済んでいるかご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、接種を延期された方は、規定の接種時期ではない時期に接種を行った場合についても、定期接種として取り扱われ得ますので、お住まいの市町村にご相談ください。

詳しくはこちら

麻しん 厚労省

検索

厚生労働省  
麻しんについて



## ～麻しん感染者が増えています～

近年、10代 20代の罹患者が増加傾向にあります。それは、10代～20代の人たちの中には、一度も麻しんの予防接種を受けていない方や一度で十分な免疫が獲得できなかった方が蓄積してきたものと考えられています。

## ワクチン接種はお済みですか？

麻しんのワクチン接種は、2006年度から1歳児と小学校入学前1年間の小児の2回接種制度が導入されています。

まだ一度もワクチンを受けたことが無い方や2回目の接種を受けていない方は、かかりつけ医にご相談ください。



<参考>厚生労働省 HP

## <お知らせ>

# 麻しん(はしか)は ワクチン接種が予防に有効です！

麻しんは、麻しんウイルスが感染しておくる感染症で、発熱や発疹などが主な症状です。麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、日頃から麻しんのワクチン(一般的にはMRワクチン)を受けていることが、予防に最も有効です。

## 定期接種を受けましょう！

《定期接種を受けましょう》

- ◎ワクチンを1回接種することで、95%の人が麻しんに対する免疫がつくとされています。
- ◎確実な免疫を得るためには、99%以上の人が免疫がつくとされる2回の接種がのぞましいとされています。
- ◎接種歴は、母子健康手帳で確認できます。

《ワクチンを接種した方がいい?》

- 1歳児と小学校入学前1年間の幼児は、定期接種の対象です。期間内に接種することを積極的にお勧めします。
- 過去に麻しんと診断され、検査で確認されたことがある方は、免疫がついていると考えられることから、ワクチンを接種する必要はありません。
- 過去に麻しんと診断されたこともワクチン接種を受けたこともない方は、母子健康手帳を確認の上、医療機関にご相談ください。

《以下、特にご注意ください》

- 過去に麻しんと診断されたこともワクチン接種を受けたこともない方で、麻しん患者と接触し、1～2週間(約10日間)経ってから熱、せき、のどの痛み、眼が赤くなるなどの症状が出てきたら、麻しんの可能性があります。麻しんの可能性がある旨、事前に医療機関へ連絡してから受診するようにしてください。



麻しん・風しん  
(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/inpou/kenkou/saishaku-kanseishou/measles/index.html>



麻しん(はしか)に関する  
Q & A (厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/inpou/kenkou/saishaku-kanseishou/measles/index.html#h2\\_freee](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/inpou/kenkou/saishaku-kanseishou/measles/index.html#h2_freee)



麻しんとは  
(国立感染症研究所)

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansensho/518-measles.html>