



ふじざくら支援学校
ほけんしつ
令和8年4月30日

あたらしいがくねんがはじまって1か月がたちました。あたらしいきょうしつやともだちせんせいせいかつの生活に、すこずつなれてきたころだと思ひます。その一方で、あつれやストレスがたまって、からだやこころの不調が出やすい時期でもあります。さらに5月は、あつうすぎとあさよると暑かったり、あつうすぎとあさよると朝や夜にひんやりしたりと気温が変化しやすいので、ふくそうたいちようかんりき服装や体調の管理に気をつけましよう。



朝の生活リズムが元気のカギ!

あさのちよつとしたしゆかんが、からだこころととのリズムを整えます。あさすかたみなお朝の過ごし方を見直してみましよう。



おきたらまず、まどをあけて朝日を浴びる。



やすみの日でもまいにちきまった時間に起きる。



ちようしよくたべて、のうのエネルギーもチャージ。



きまった時間にトイレに行つて排便習慣を。

はしか(麻しん)に気をつけましよう

げんざい、やまなしけん内ではしか(麻しん)の感染者が出ています。ふじざくら支援学校のある、ふじとうぶちいき、しがつちゅうじゆん、はしかの感染者が出ました。はしか(麻しん)は、インフルエンザの10倍の感染力で、あついがつべいしゆうひおのあかのうせい、せかいじゆうそんざい、かんせんしゆうなかさいきよう、かんせんしゆうかんせん、感染しない・させないための注意が必要です。

はしかの症状

せき、はなみず、め、じゆうけつ、め、やに、ほっしん
せき、鼻水、目の充血、目やに、発疹

浮腫状の皮疹、コプリック斑、充血・目やに

はしかの感染力の強さと感染経路

インフルエンザや新型コロナウイルスとの一番の違いは、**空気感染**することです。

空気感染とは、感染している人が咳やくしゃみ、会話をした時に口や鼻から出た小さなウィルスが、空気の流れによって空間に広がり、その空気を吸い込んで感染することです。

はしかの症状の進み方

1～4日目 (カタル期) 38～39℃の発熱、鼻水、咳、結膜炎、口の中に白い斑点
※この時期が最も感染力が強い!

4～5日目 (発疹期) 高熱(40℃前後)、全身の発疹
※この時期は最も体調が悪い。

7～10日目 (回復期) 合併症がなければ徐々に回復する
※免疫力が下がっているため、回復後も他の感染症にかかりやすくなる。

はしかにかかりやすい人

はしかのワクチンを打っていない人
はしかのワクチンを1回しか打っていない人

はしかの予防

一番の予防はワクチンです。
MRワクチンを2回接種することでほぼ確実に予防することができます。

MRワクチンは1歳と小学校入学前の2回、定期接種をすることになっています。接種したかどうかを覚えていない場合には、母子手帳で確認することをおすすめします。定期接種を受けるタイミングをのがしてしまった場合には、かかりつけ医に相談してください。



	検診項目	対象	日時	場所	留意点
全学部共通	尿検査(二次)	一次検査未提出者 再検査の児童・生徒	5/ 1(木) 登校後	休養室	1日(木)朝一番の尿を提出してください。 10時までに提出してください。(検査業者さんが取りに来るため)
	耳鼻科検診	全校児童・生徒	5/28(木) 9:30~	感覚訓練室	耳そうじをしてきてください。
小学部	体重測定	5・6年・Aクラス	5/ 7(木) 9:30~	小学部多目的室	脱ぎ着しやすい服装でお願いします。
		1~4年	5/ 8(金) 9:30~		
	内科検診	1~4年	5/11(月) 13:00~	感覚訓練室	からだに異常がないか、内科校医さんに診てもらいます。
	心電図検査	新入生、昨年度未受検の児童	5/18(金) 10:00~	小学部多目的室	半袖・半ズボンの体操着を着用。
中学部	体重測定	1~3年	5/ 7(木) 9:30~	小学部多目的室	体育着(半そで半ズボン)で測定します。
	内科検診	1~3年	5/13(月) 13:00~	感覚訓練室	からだに異常がないか、内科校医さんに診てもらいます。
	心電図検査	新入生、昨年度未受検の生徒	5/18(金) 10:00~	小学部多目的室	半袖・半ズボンの体操着を着用。
高等部	体重測定	1~3年	5/ 1(木) 9:30~	小学部多目的室	体育着(半そで半ズボン)で測定します。
	心電図検査	新入生、昨年度未受検の生徒	5/18(金) 10:00~	小学部多目的室	半袖・半ズボンの体操着を着用。
	歯科検診	1~3年	5/27(水) 10:00~	感覚訓練室	朝食後の歯磨きをしてきてください。



保護者の方へ

4月から各種健康診断を実施しています。検診の結果、受診の必要がある場合には、「治療勧告書」をお渡しします。受診が済みましたら「受診報告書」の提出をお願いします。

なお、学校での検診はスクリーニング検査(集団の中から病気などが疑われる人を見つける検査)のため、受診の結果「異常なし」と出ることがあります。ご了承ください。



熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏~梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。