



えがお

小田原市立芦子小学校

保健室 2026. 5. 12 NO. 2

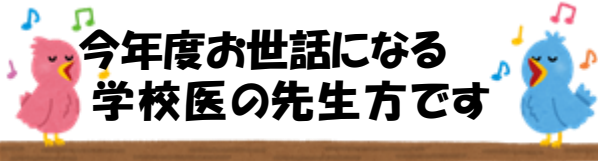
新緑がきれいな季節になりました。ゴールデンウィークで心も体もリフレッシュできた方も多いのではないのでしょうか。5月の中旬には6年生の修学旅行と5年生の宿泊学習が控えています。朝晩そして日により寒暖差がありますので、風邪をひかないように注意したいものです。生活リズムを整え食事や睡眠をしっかり取り、体調を整えておきましょう！！



酔い止め薬、持ったかな？

5月の健康診断

- 5月12日(火) 内科健診(欠席者) 12:50~
- 5月14日(木) 眼科健診(全学年) 13:30~



今年度お世話になる 学校医の先生方です

遅くなりましたが、今年度の学校医の先生方をご紹介します。内科校医が変わりました。

内科校医	遠藤 徳之先生(令和8年度より)
歯科校医	洲脇 圭介先生、杉崎 賢一先生
眼科校医	佐伯 宏三 先生
耳鼻科校医	田中 義人 先生(市立病院)
学校薬剤師	石黒 優子 先生

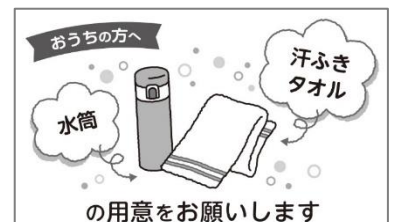
●健康診断の結果をお知らせします。

健康診断実施後、「結果のお知らせ」を家庭にお渡しします。病気や異常が見つかった人は、早めに受診しましょう。眼科・歯科・耳鼻咽喉科健診は予備日を設けることができませんので、欠席せずに受けるようにしましょう。



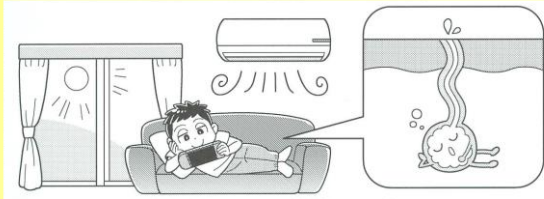
●“汗をかく力”をつけて熱中症を防ごう！

熱中症の心配が年々早まる傾向にあるように思います。雨上がりの日等は、急に気温と湿度が上がり蒸し暑くなるので気をつけたいものです。熱中症はめまいや吐き気、けいれんなどの症状の他に、意識を失うなどの重い症状が出る場合もあり、特に小さい子どもは症状を自覚し言葉で伝えることが難しいので危険です。熱中症を予防するために、暑くなる前から、外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことを繰り返して、“汗をかく力”をつけることが大切です。学校では手をふくハンカチとは別に汗ふき用のタオルも用意しておくといよいでしょう。



快適すぎる室内で弱まる “汗をかく力”

エアコンが付いている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、汗をかく機会が少なくなります。汗をかく機会が少ないと、汗を出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険が高まります。



暑熱順化

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切です。生活の中で自分にあった方法を無理なく取り入れてみましょう！

- ①日ごろ運動をしている人は、運動時は強度を少しずつ上げる。
- ②運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識する。
- ③ゆったり湯船につかる。38~40°のぬるめのお湯に15~20分ほどつかると、じんわり汗が出てくる。汗を流す練習にもなる。

学校でも★1日5分だけ外遊び ★週1回はクラス遊び 等で、できるだけ全員外に出て暑さに体を慣らすようにします。

●麻しん（はしか）の感染が拡大しています！

今、麻しん（はしか）が世界・国内で感染が拡大していることはメディア等からの情報でご存じだと思います。麻しんは感染力が極めて強く、マスクや手洗いだけでは防げず、免疫がない人は感染者と同じ部屋にいただけで約100%発症します。39度以上の高熱、咳、鼻水、全身の発疹が特徴で、肺炎や脳炎を合併して重症化・死亡するリスクもあります。厚生労働省等のパンフレットをご参考に、麻しんの感染が疑われるときはかかりつけに相談・受診するようにしましょう。

注意！ 感染力が極めて高い

麻しん（はしか）

感染拡大しています

症状 感染約10日後に発熱や咳などの風邪症状が現れ、2~3日熱が続いた後、**39度以上の高熱と発しん**が出現します。

感染経路 空気感染等によりヒトからヒトへの**感染力は非常に強い**です。発症日の1日前から発熱後3日間まで感染力があります。

皆様へのお願い

- 麻しんを疑う症状がある場合、外出を控え、受診する際には事前に医療機関に電話し、なるべく公共交通機関の利用を避けてください。
- 麻しんの感染拡大防止のため、接触者等への**行政による調査にご協力**ください。
- お子様が**1歳または就学前1年間**にある場合、積極的に早期の接種をご検討ください。
- 定期接種の**接種歴を確認**いただき、**2回のワクチン接種の検討**をお願いします。
※今回の流行の中心である10~40代の方は特にご検討ください。
- 妊娠中に感染すると早産や流産のリスクがあるため、**妊娠前の接種を検討**ください。
- 免疫不全のある方は**、主治医の方と相談の上、**接種を検討**ください。
- 乳幼児は**、肺炎や脳炎を起こすリスクがあるため、**家族の接種歴を確認**ください。

詳しくは、厚生労働省WEBページをご覧ください

厚生労働省
感染症対策課 2026年4月 作成

子ども 大人も 麻しんを疑った際の対応

- 発熱 + 発疹 + カタル症状 (咳・鼻汁・結膜充血)
- 口腔内のコプリック斑
- 海外渡航歴 または麻しん患者発生地域への移動歴、接触歴
- ワクチン2回未完了 または 不明

全身性発疹 + 発熱 + カタル症状 (咳・鼻汁・結膜炎) ± 流行地滞在
成人例でも重篤になる可能性があります

融合傾向を示す
典型的な皮疹
紅色斑丘疹

頬粘膜に好発
コプリック斑

修飾麻しんでは、典型所見に乏しいことがあるので注意！
(修飾麻しんとは、麻しんに対する免疫が不十分な人に見せる、軽症で非典型的な麻しんである)

- 1 感染対策**
 - 個室管理対応、患者にマスク着用を促し、扉を閉める(可能なら陰圧室)
 - 空気感染対策(原則、N95マスク) + 標準予防策を行う
 - 対応する医療者と接触者を最小化する
- 2 臨床対応**
 - ワクチン接種歴聴取、臨床評価、脱水や呼吸管理等
 - 合併症: 中耳炎、肺炎、下痢等による脱水、脳炎
 - ※ 麻しん患者との接触後、72時間以内に麻しん含有ワクチンを接種すること等によって、麻しんの発症を予防できる可能性がある。
- 3 連絡・届け出**
 - 院内ICTへ即時連絡
 - 麻しんと臨床診断したら直ちに発生届提出
 - できるだけ早期(発疹出現後1週間以内)に、保健所の指示に基づく検体(咽頭ぬぐい液・尿・EDTA血)を採取し、提出する
 - 提出方法は、自治体毎に異なるため、管轄の保健所に問い合わせる
 - ※ 必要に応じてIgM抗体検査も実施するが、発疹出現後3日以内は陰性に注意する。