



規則正しい生活習慣を身につけよう

あたたかい日が続いています。連休が明けると、2年生は社会見学、3年生は修学旅行まであと少しです。連休中も規則正しい生活習慣をくずさないように気をつけて、しっかりと体調を整えておきましょう。

1年生は5月末に中学校に入って初めての定期テストがあります。勉強の習慣をつけることも大切ですが、健康を保つための生活習慣を身につけることも、とても重要です。テストで力を発揮するためにも、睡眠を十分にとり、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。



十分な睡眠と栄養をとって、最大限の力を発揮しましょう！

明日5/2は歯科検診です！



- 当日の朝はていねいに歯をみがいてきましょう。
- 名札を忘れず着用しましょう。
- マスクは事前に外しておきましょう。
- 検診をするときは歯科の先生に、自分の名前を聞こえるように言って、椅子に座りましょう。
※学年、組、席は不要です。
- 歯がよく見えるように、口を大きく開けて診てもらいましょう。
- 舌小帯を診るため「舌を出してください」
「舌を上あごにつけてください」と言われます。
「L」の発音をする舌の位置です。



★検診時に3年生の中から「よい歯の学校代表」を1人選んでもらいます。

選ばれた人は17日に学校歯科医に歯形をとってもらい、津市で審査してもらいます。
代表に選出されるにあたり、不都合がある場合には学校までお知らせください。

健康診断結果のお知らせについて



4月に身体測定、視力検査および内科検診、1年生の眼科検診、耳鼻科検診が終わりました。異常がみつかった人には順次、学校に提出する受診報告書のついた健康診断結果のお知らせを渡します。

視力低下や目・鼻の異常など、受診の必要がある場合は、結果のお知らせ用紙を持って早めに病院を受診しましょう。受診結果は、結果のお知らせにある、受診報告書を病院で記入していただき、切り取って学校へ提出してください。すでに治療中や経過観察の指示を受けている場合には、保護者記入欄にその旨を記入していただき、学校へ提出してください。

今回の健康診断ではとくに異常がみつからなかった人も、視力低下や病気を予防するために、日頃から健康に気をつけて過ごしましょう。



麻疹(はしか)に注意しましょう

3年生の修学旅行先である沖縄では、現在広い範囲で麻疹(はしか)の流行が起こっています。また、隣県の愛知県でも麻疹罹患者の増加がみられています。

麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻疹の予防接種が最も有効な予防法といえます。

麻疹含有ワクチン(主に接種されているのは、MRワクチン：麻疹風疹混合ワクチン)の2回の接種を受けることで、1回の接種では免疫が付かなかった方の多くに免疫をつけることができます。日本では、2006年度から1歳児と小学校入学前1年間の幼児の2回接種制度となっています。

3年生については修学旅行にむけ、麻疹について免疫状態を調査しているところですが、1、2年生についても母子手帳を見て、麻疹の予防接種歴を確認していただきますようお願いいたします。

これから予防接種を希望される場合は、お子さんの体調や、抗体がつくまでに時間がかかること、全額自己負担となること等を考慮して検討してください。

麻疹への免疫を持っていない人(麻疹の罹患歴がなく、予防接種が未接種または1回接種の人)は以下のような症状がないか、特に気を付けて健康観察を行っていただきますようお願いいたします。

※沖縄県ホームページ、厚生労働省ホームページより一部抜粋



<麻疹の主な症状> ★注意してください

☐ 37.5度以上の発熱はないか

☐ 咳、鼻水、咽頭痛(のどが痛い)、倦怠感

☐ 目の充血、発疹(ぶつぶつ)がないか

注意：発症初期は発疹がない場合も多いです。