



すくすく

児童数配布
2022. 5. 2
柏市立富勢東小学校
家の人と読んでください


5月になりました。気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たかったりします。
かいた汗が冷えて風邪をひいてしまう…なんてことがないように、しっかりと体温調節をしましょう。



5月の保健目標 けがを予防し、元気に運動しよう

ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！




登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛びだす

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



ほけんぎょうじ

【5がつ】

9日(月)

尿検査(1次) 全学年
*容器は5/6に配付します。



10日(火)

尿検査 予備日
色覚検査 4年生希望者

24日(火)

25日(水)

歯科検診 全学年 9:00~

26日(木)

眼科検診 全学年 9:00~
尿検査(2次) 対象者

【6がつ】

2日(木)

心臓検診 1年生

9日(木)

尿検査2次 予備日




おしっこをつくる 腎臓の話

私たちのからだの60%は水できています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。





第一種（原則または必要に応じて指定医療機関入院・治療するまで出席停止）※詳細については裏面参照										
鳥インフルエンザ 指定感染症	エボラ出血熱 新感染症	クリミア・コンゴ出血熱	痘そう	南米出血熱	ペスト	マールブルグ病	ラッサ熱	急性灰白髄炎	ジフテリア	SARS

第二種（児童生徒によく発症し、学校において流行を広げる可能性の高い感染症）							
感染症名等	出席停止期間	主な症状	感染経路	潜伏期間	感染可能期間	予防方法・注意事項	好発季節
インフルエンザ	発症した後5日、かつ解熱した後2日を経過するまで（幼稚園児においては発症した後5日かつ解熱した後3日を経過するまで）	発熱・頭痛・腰痛・全身倦怠感・鼻づまり・くしゃみ・たん 合併症（脳症・肺炎・ライ症候群など）	飛沫 接触	1～4日 平均2日	発熱1日前から 7日目頃まで	予防接種 発熱後48時間以内の服薬に効果あり	冬～春
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が完了するまで	軽い咳から始まり、1～2週間でコンコン・ヒューという特有の激しい咳、結膜の発赤や出血が起こり、4～5週で回復へ向かう 合併症（肺炎・脳炎・中耳炎など）	飛沫 接触	5～ 21日	咳が出る間	予防接種 母親からの移行抗体が働かないので生後3ヶ月を過ぎたらずぐ接種することが望ましい	春～夏
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで	発熱・咳・鼻水・目やに、頬の内側に白い斑点ができる 体温が一度下がりが再び高熱が出る 皮膚に発疹 合併症（肺炎・脳炎・中耳炎・心筋炎など） 後遺症：不十分な抗体があると軽症	空気 飛沫	7～ 18日	発疹の出る1～ 2日前から発疹 後4日目まで	患者の隔離・予防接種 予防接種未接種者が患者と接触した場合、72時間以内ならワクチンで、4～6日以内ならガンマグロブリンで症状の軽減が期待できる	春～夏 近年は通年
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好であること	38℃前後の発熱。まず片側、次いで両側のあごの後ろが大きく腫れて痛む。食欲不振・嚥下障害 合併症（髄膜炎・難聴・精膜炎・肺炎・膵炎）	飛沫 接触	12～ 25日	耳下腺腫脹1～ 2日前から腫脹 後5日目まで	唾液中には腫脹7日前～腫脹後9日後までウイルスが検出される 予防接種はかぎり有効	春～夏
風しん（3日ばしか）	発疹が消失するまで	発熱・発疹・耳の後ろ・首・脇の下などが腫れる（麻疹と異なる）、咳・結膜充血・流涙などは少ない 合併症（脳炎・血小板減少性紫斑病）	飛沫 接触	14～ 23日	発疹出現前7日～ 後14日目まで	患者の隔離・予防接種 妊婦初期の感染で先天異常の子どもが生まれる可能性あり	春がピーク 秋～冬も
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで	水疱のある発疹が体中に次々と出る かさぶたとなり、先に出たものから治っていく 合併症（敗血症・髄膜炎・肺炎・肝炎）	空気 飛沫 接触	10～ 21日	発疹の出る1～ 2日前から発疹 が痂皮化するまで	患者の隔離・予防接種 患者との接触後72時間以内の予防接種有効 予防接種で帯状疱疹など続発も防げる	冬～春
咽頭結核熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで	高熱・のどの痛み・結膜炎・首のリンパ節の腫れ	飛沫 接触	2～ 14日	発病後数ヶ月	患者の排泄物に注意 患者の触ったものの消毒 プールの水質管理、手洗い・うがいの励行	夏～秋
結核		初期の自覚症状なし 咳・痰・微熱・体重減少・倦怠感・痰汗・血痰・呼吸困難	空気 飛沫	2年以内 が多い	喀痰検査 陽性の間	患者の隔離・BCG接種 定期的な胸部X線撮影	特になし
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により 学校医その他の医師において 感染の恐れがないと認めるまで	発熱・頭痛・嘔吐・けいれん・意識障害 劇症型ではショック・多臓器不全 致死率は10% 後遺症は10～20%（聴覚障害・まひ・てんかん）	飛沫	1～10日	効果的治療後 24時間	有効な治療開始後24時間を経過するまでは隔離が必要 中央アフリカ等流行地域では予防接種 接触者へは抗菌薬の予防投与	冬・夏

第三種（学校において流行を広げる可能性があり、出席停止扱いをすることがあり得る感染症）							
感染症名	出席停止期間	主な症状	感染経路	潜伏期間	感染可能期間	予防方法	好発季節
流行性角結膜炎（はやり目）		流涙・目やに・結膜の充血と浮腫・眼瞼の発赤と腫脹 合併症（角膜潰瘍・角膜穿孔・視力障害）	接触 飛沫	2～ 14日	発症初期数日～ 数ヶ月	患者の排泄物や触ったものに注意	春～夏
急性出血性結膜炎	症状により 学校医その他の医師において 感染の恐れがないと認めるまで	結膜の充血と浮腫・出血・眼瞼の発赤と腫脹 罹患後6～12ヶ月で運動麻痺を発症する可能性あり	接触 糞口（経口） 飛沫	1～3日	発症後1週間～ 数ヶ月	患者の排泄物や触ったものに注意	春～夏
腸管出血性大腸菌感染症		激しい腹痛・水のような下痢・血便 合併症（脳症・溶血性尿毒症症候群など）	糞口（経口） 接触	10時間～ 8日	便中に菌が排泄 されている間	患者の排泄物や触ったものに注意 食材の加熱調理（75℃以上、1分以上）	春～秋
細菌性赤痢		全身倦怠感・下痢・発熱・腹痛・血便・腰痛	糞口（経口）	1～7日			夏
腸チフス パラチフス	治療するまで	下痢・血便・腰痛・関節痛・頭痛・発熱・徐脈・バラ疹・脾臓の腫れ（パラチフスの方が軽症） 合併症（肺炎・脳炎・肝機能障害など）	糞口（経口）	3～ 60日	主症状の ある間	海外において 菌に汚染された飲食物、 感染者の排泄物に注意	特になし
コレラ		突然の激しい水のような下痢・嘔吐	糞口（経口）	数時間～ 5日			特になし

その他の感染症（主なものは以下の通り・集計の結果、発生頻度の高い順に並べています。） ※裏面に続きがあります。

溶連菌感染症	医師の指示によるが 治療開始後24時間を経過して 全身状態がよければ登校は可能	発熱・扁桃炎・リンパ節の腫れ・毒舌・発疹 合併症（腎炎・リウマチ熱・血行性紫斑病）	飛沫 接触	2～10日	服薬後 24時間まで	予防法は特になし 合併症の予防のために最低10日の服薬が必要	冬～春
流行性嘔吐下痢症 感染性胃腸炎		嘔吐・下痢・腹痛・発熱	糞口（経口） 飛沫 接触	半日～ 3日	主症状の ある間がピーク	便からは3週間以上ウイルス排泄あり 患者の排泄物や触ったものに注意	秋～春
マイコプラズマ感染症		発熱・しつこい咳・発疹を伴うこともある 合併症（中耳炎・無菌性髄膜炎・脳炎・肺炎・膵炎・ 貧血・心筋炎・関節炎・キランバレー症候群など）	飛沫	1～4週	主症状の ある間がピーク	保護は数週～数ヶ月間持続 予防法は特になし	夏～秋
伝染性紅斑（りんご病）	医師の指示によるが 全身状態がよければ登校は可能	頬に赤い発疹・手足にレース状の発疹・成人では関節痛・ 頭痛 合併症（心筋炎・脳炎・貧血・流産など）	飛沫	4～ 21日	発疹が出現する まで	予防法は特になし	春～夏
手足口病		手のひら・足の裏や甲・指の間・口に小さい水疱・発熱・ のどの痛み・急性脳症の発症に注意 合併症（髄膜炎・脳炎）	飛沫 接触 糞口（経口）	3～6日	発症後1週間～ 数ヶ月	便からは数週間～数ヶ月ウイルス排泄あり 患者の排泄物や触ったものに注意	夏
アタマジラミ		頭髪部のかゆみ・毛髪の虫卵	接触	10～ 14日		衣類・寝具の熱湯消毒 衣類の接触やタオル・くしの共用を避ける	通年
伝染性軟属腫（水いぼ）	通常、出席停止の必要はない	粟粒大～米粒大の水疱	接触 自家接種	2～7週 時に6ヶ月	発症時	プールでの浮き輪やビート板・タオルの 共用を避ける	特になし
伝染性膿痂疹（とびひ）		水疱型（夏）・痂皮型（通年）	接触	2～10日	発症時	皮膚の清潔・皮膚疾患の治療 爪を切り、患部を保護し接触を避ける	夏
ヘルパンギーナ		発熱・のどの痛み・口腔粘膜の水疱・潰瘍	飛沫 接触 糞口（経口）	3～6日	発症後1週間～ 数ヶ月	便からは数週間～数ヶ月ウイルス排泄あり 患者の排泄物や触ったものに注意	春～夏
ウイルス性肝炎 （A型肝炎）	医師の指示によるが 全身状態がよければ登校は可能	食欲不振・疲労感・嘔吐・黄疸・まれに劇症化	糞口 糞口	15～ 50日 平均28日	黄疸出現1～2 週間前から発症 1週間程度	生水や生ガキに注意 肝機能が安定するまで安静治療が必要 予防接種がある	特になし