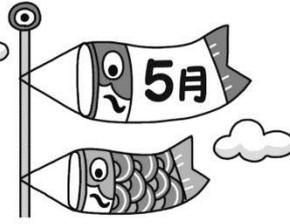




ほけんだより



小高区4小学校
No.2
H30.5.1

5月の保健目標
病気の治療と
予防に努めよう

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。1年生は小学校での生活が始まり、転入した児童の皆さんは新しい学校での生活が始まりましたが、新しい環境に慣れてきたでしょうか。

2日間の平日を挟み、連休が続きます。連休中も生活のリズムを崩さず、また連休明けに疲れを残さないようにご家庭での過ごし方の工夫をよろしくお願いたします。

運動会で活躍するための生活チェック!



【重要】麻しん(はしか)の流行に伴う注意喚起

4月に入り、沖縄県や愛知県で麻しん患者が発生し感染が拡大しています。麻しんは感染力が非常に強く、症状も重篤で死に至る危険性もあります。連休中の旅行等で感染拡大する可能性が大きく考えられます。

現在の小学生は1歳時と6歳時に麻しん・風しん(MRワクチン)が定期接種の対象になっています。予防には2回の予防接種が必要とされていますので、母子手帳等で予防接種歴の確認をお願いいたします。なお、接種していない場合には早急に医療機関への受診をおすすめします。

また、麻しんは20代~40代の罹患者が多くみられています。その理由として、ワクチンの定期接種が1回の年代であることが言われています。そのため、保護者の皆さん自身の罹患歴や予防接種歴も確認をお願いいたします。免疫があるか不安な方は、医療機関で抗体検査を実施して確認することもできます。

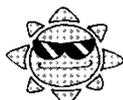
歯科検診があります



5月11日（金）13時30分より、歯科検診があります。本日、歯に関する保健調査票を配付いたしましたので、ご記入の上 **5月7日（月）** に忘れずに提出をお願いいたします。

昨年度の歯科検診の結果をみると、歯垢が付着している児童がとても多く、62名中42名（67.7%）いました。歯垢はむし歯や歯周病の原因となりますが、丁寧なブラッシングをすることで落とすことができます。ぜひご家庭でもお子さんの歯みがきの様子を見て、お声かけください。

熱中症を予防しよう「暑さ指数の測定」



昨年度に引き続き、熱中症予防対策として、熱中症計を用いた暑さ指数の測定を連休明けから開始します。暑さ指数（WBGT）とは、気温や湿度、気流を加味した値で、熱中症のなりやすさを判断するためのものです。測定の結果は教職員と児童に掲示板で知らせ、注意を喚起していきます。

また、こまめな水分補給や休憩をすること、衣服の調整をすることなども事前に指導して、熱中症予防に努めていきますのでご理解とご協力をお願いいたします。

「防煙」を考えよう

「防煙」という言葉を知っていますか？「禁煙」ではなく、「防煙」です。最近では、「最初から子ども達をタバコの煙に触れさせない」という発想から、防煙教育という表現が用いられています。

数字で見るタバコの害

【その1】

平成28年の福島県の成人の喫煙率は約何%でしょう？

- ①約10% ②約20% ③約30%

答え ②約20%

福島県の喫煙率は高く、平成28年の喫煙率は22.3%で全国ワースト4位でした。

【その3】

喫煙者は非喫煙者に比べてどのぐらい寿命が短くなるでしょう？

- ①3年 ②10年 ③かわらない

答え ②10年

60歳で禁煙すれば3年、50歳で6年、40歳で9年長生きできるそうです。

【その2】

人口10万人あたりで見た場合、受動喫煙によって早死にする人は何人いるでしょう？

- ①50人 ②500人 ③5000人

答え ③5000人

また、直接喫煙によって早死にする人は10万人あたり5万人とも言われています。

【その4】

親が子どものいる部屋でタバコを吸うと子どもの体には吸わない時と比べ、何倍のニコチンが入るでしょう？

- ①ほとんど入らない ②5倍 ③15倍

答え ③15倍

換気扇の下で吸っても3倍、ベランダで吸っても2倍のニコチンが子どもの体にも入ってしまいます。