

ほけんだより 6月

No.6



令和元年5月30日
北九州市立一枝小学校
保健室 かねだ

今年度の運動会はどうでしたか？ 6年生にとっては最後の運動会。思い出に残るものはできたでしょうか。また、暑さや光化学スモッグ等の影響により午前中の開催でしたが、疲れは残っていませんか？ 今週の保健室は、運動会の疲れもあってか、来室者が増えています。体調がすぐれない場合は無理をせず、ゆっくりおうちで過ごしましょう。夜も早めに寝てくださいね。



!! 麻しんにご注意 !!

報道等でご存知の方も多いと思いますが、市内で麻しんの発生がありました。注意をお願いします。

【麻しんの発症・症状等】

- 空気感染・飛沫感染などにより、麻しんに対する免疫不保持者（これまで麻しんに罹患したことがなく、かつ、麻しん含有ワクチンを接種したことがない、または1回しか接種していない（幼稚園児は1回でも可）、あるいは接種歴が不明である者が該当）の体内に、麻しんウイルスが侵入することにより罹患する。
- 感染力が極めて高く、1人発症者がいたとすると、12～14人の人が感染する。
- 潜伏期間（10～12日間）を経て、38℃前後の発熱が2～4日続き、倦怠感、上気道炎症状（咳・鼻水・くしゃみなど）、結膜炎症状（結膜充血、目やに等）が現れて次第に強くなる。発疹が現れる1～2日前ごろに口の中の粘膜に1mm程度の白い小さな斑点（コプリック斑）が出現。これは麻しんに特徴的な症状ですが、発疹出現後2日目を過ぎるまでに消える。コプリック斑出現後、体温はいったん下がりますが、再び高熱が出るとともに赤い発疹が出現し、全身に広がる。
- 発疹出現後3～4日で回復に向かい、合併症（肺炎・中耳炎・脳炎など）がない限り7～10日後には主症状は回復する。
- 発熱の1日前くらいから他者への感染力が生じる。
- ほぼ100%の人に症状が現れるが、一度感染して発症すると一生免疫が持続する。



【麻しんの予防接種について】 予防接種を受けている方がほとんどだと思いますが…

1歳になったら1回、小学校入学前の1年間にもう1回予防接種を！

「生後12カ月から24カ月に至るまでの間にある者」及び「5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者」は、予防接種法に基づき定期の予防接種を受けることができます。

定期の予防接種対象者以外の方で、麻しんの予防接種を希望される場合は、予防接種法に基づかない任意の接種を受けることができます（費用は自己負担）。医療機関の医師にご相談ください。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
 ぴかぴかで健康な歯を守ろう！



むし歯ゼロさんの 食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつき
 やすいものはダメ

ただだら食べ続け
 ないよ

ひとくち30回以上



むし歯になる 危険度は？

