

6月

／ おうちの人と一緒によみましょう(^^) ／

ほけんたより

富田林市立
高辺台小学校
ほけんしつ

本格的な夏の暑さになり、その上、新学期のつかれからか、「なんとなくしんどい」「頭がいたい」などの症状で保健室にたくさんの方が来室しています。夏の暑さと上手に付き合うために、体を暑さに慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です。そして、外で元気にあそぶみなさんは、たくさん汗をかきます。涼しい服装で、お茶は多めに必ず持ってきましょう。

また、梅雨になると気圧や湿度、気温の変化により体がつかれやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて、つかれたな～というときは、しっかり体を休めるすることを心がけましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

6月の保健行事

日時	対象	保健行事	備考
6/4(木) 9:00~	全学年	歯科検診	・朝、歯みがきをしておきましょう ※歯科検診結果は全員にお知らせします。
6/5(金) 2時間目	1年・3年	歯みがき教室	・1年生:6歳臼歯・むし歯・ブラッシング 3年生:混合歯列期・ブラッシング(歯の染め出しあり) 歯科衛生士さんに教えていただきます。 ・準備物について別紙にてお知らせします。ご確認お願いいたします。



受診勧告を受け取られたら、できるだけ早めに受診をお願いします。
特に進行したむし歯は治療しなければ治りません。
歯科医での治療をお願いいたします。
受診後は結果のお知らせを学校までご提出ください。

今月の
ほけんもくひょう

歯の健康について考えよう

歯と口の健康の
クイズ!

Q.むし歯を予防するには、どうしたらいい?

- ①毎日、鏡を見て、自分の歯をチェックする
- ②毎食後、ていねいに歯みがきをする
- ③定期的に歯医者さんで診てもらう

Q.よくかむと、どんなよいことがある?

- ①消化を助ける
- ②むし歯になりにくくなる
- ③集中力が高まる

山おり

むし歯を予防するには、毎日の生活の中で自分の歯をチェックしたり、ていねいに歯みがきをしたりする「セルフケア」を行なうことが大切です。

また、定期的に歯医者さんで診てもらい、歯医者さんや歯科衛生士さんなどプロが専門的な器具を使って行う「プロケア」ことも大切です。「セルフケア」と「プロケア」の両方が大切な理由は、毎日きちんとみがいていても、歯と歯肉の境目や歯のでこぼこしたところに汚れが残りやすいからです。

むし歯や歯周病の予防につながる「プロケア」を定期的に受けましょう。

こたえ:① ② ③



よくかむと、わたしたちの体にとってよいことがたくさんあります。だ液が出やすくなるので、消化を助けたり、むし歯になりにくくなったりします。また、脳が刺激されて、集中力が高まります。

また、よくかんで食べる食事は、とてもおいしいのです。たとえば、ごはんをよくかんで食べると、甘みが増しておいしく感じます。また、レタスやキャベツのシャキシャキした歯ごたえや、れんこんやごぼうなど根菜類のじんわりした味わいも乙なものです。

こたえ:① ② ③

☆ 夏休み 歯みがきカレンダー イラスト大募集 ☆

この夏、しっかりと歯みがきをする習慣をみんなで身につけて、きれいな歯と健康な歯ぐきを保ちましょう。そのために、夏休みに歯みがきカレンダーを宿題に出します。楽しく、やる気の出るカレンダーにしたいと思うので、みなさんのイラストを募集します!

歯や口に関するキャラクター(例えば、健康な歯、むし歯、歯ブラシ、むし歯きんなど)を描いて、ほけんしつ前の箱へ入れてください。

※枠からはみださないように、白黒で濃くしっかりと書いてください。

しめきり: 6月19日(金)



きりとり

年 組 名 前	
【キャラクター名】	

麻しん（はしか）にご注意ください

重症になりやすく、感染力が極めて高い麻しん（はしか）については、令和8年に入り報告数が増加しており、令和2年以降最多となるペースで感染が拡大しています。文部科学省から「麻しんの感染拡大防止に向けた国民の皆様へのメッセージ」（右ページ）が届いていますので、ご確認ください。

麻しんの更なる感染拡大を防止するためには、一人ひとりが自身の予防接種歴を確認し、必要に応じて麻しん・風しんワクチンを適切に接種することや、都道府県・保健所設置市区が実施する疫学調査等に協力いただくことなどが重要です。

万が一、お子様に麻しんのような症状が確認された場合は、学校へご一報くださり、登校は控えてください。事前に医療機関にご連絡の上、医療機関の指示に従ってご対応ください。

麻しんの感染拡大防止に向け、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

麻しん風しん（MR）ワクチンの定期予防接種を受ける機会を逃した人で、以下の対象者に該当する人は保健センターへ事前申請していただくことで、無料で予防接種を受けることができます。（富田林市 HP 2026年4月20日掲載内容より）

★対象者…MR1期：2歳～就学前 MR2期：小学1年生～小学6年生}

★予防接種を受けるまでの流れ

保健センターに事前に問い合わせをしていただき、保健センターに母子健康手帳をご持参の上、申請をしてください。

※詳しくは、富田林市 HP をご参照ください。

※お問い合わせは 富田林市役所 健康づくり推進課、または保健センターへお願いいたします。

麻しん（はしか）とは？

麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症で、その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症し、一度感染すると一生免疫が持続すると言われています。

★主な症状

感染から約10日後に発熱や咳、鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れ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、飛まつ感染、接触感染 ※感染力は非常に強い

・周囲への感染可能期間は、発症日の1日前から解熱後3日間を経過するまでの期間で発症前から感染力があります。

★予防と対策について

手洗いやマスクだけでは、麻しんを予防することはできません。最も有効な予防法は、麻しん含有ワクチンの接種です。

ワクチンを接種することで、95%程度の方が麻しんウイルスに対する免疫を獲得することができ、2回の接種を受けることでより強い免疫にするとともに、1回の接種では抗体が十分に産生されなかった方の多くにも免疫をつけることができます。

参考文献：厚生労働省 HP

麻しんの感染拡大防止に向けた国民の皆様へのメッセージ

○ 重症になりやすく、感染力が極めて高い麻しん（はしか）が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しん（はしか）は、マスクや手洗いで感染予防として十分ではなく、ワクチンが重要です。麻しん（はしか）は、「かかってもらいたくない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などでも重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。更なる感染拡大防止のため、以下の事項について、ご協力をお願いいたします。

<麻しん（はしか）を疑う症状がある場合の対応>

○ 麻しんを疑う症状がある場合は、外出を控えるとともに、受診する場合には、事前に医療機関に連絡の上、医療機関の指示に従ってご対応いただくようお願いいたします。

○ 感染拡大防止のため、受診の際には、公共交通機関の利用を可能な限り避けることについて、ご協力をお願いいたします。

<自治体の疫学調査へのご協力>

○ 麻しん（はしか）の感染拡大防止には、患者や接触者に対する行政による調査が重要です。ご協力をお願いいたします。

<ワクチン接種のご検討>

○ ご自身の発症予防、重症化予防、集団としての感染拡大防止の観点から、ワクチンは2回接種することが重要です。
○ お子様か麻しん・風しんワクチンの定期接種の対象である1歳又は就学前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。
○ 海外では大きな流行が複数国で報告されています。接種が不十分な場合、渡航の2週間前までに接種することをご検討ください。
○ 2000年4月1日以前に生まれた方は、当時の感染状況もあり、2回の定期接種が行われていない可能性があります。母子健康手帳等で、過去の麻しんの罹患歴又は2回の接種記録を確認できない方は、今一度、麻しん・風しんワクチンの接種をご検討ください。なお、今回の流行は10代～40代の方を中心に流行していることも踏まえ、特にこの年齢層の方はご検討をお願いいたします。

<特にご注意いただきたい方々>

○ 特に、以下の方々は、接種が不十分な場合、ワクチンの接種をご検討ください。
・ 保育園や学校職員、医療機関職員など、小さいお子さんや患者さんと接触する機会が多い方
・ 空港職員、観光業スタッフなど渡航者と接触する機会が多い方
○ また、以下の方々は、感染すると重症化すると言われていますのでご注意ください。
・ 妊娠中は麻しん風しんワクチンの接種はできません。早産や流産のリスクがあるため、妊娠前の接種をご検討ください。
・ 免疫不全のある方は、主治医の方と相談のうえ、麻しん風しんワクチン接種をご検討ください。
・ 乳幼児は、肺炎や脳炎を起こすリスクがありますので、ご家族の接種歴をご確認ください。