

ほけんだより 5月

令和8年5月8日
板橋区立紅梅小学校

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした子もいるでしょう。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。まずはしっかり睡眠をとって、体調を整えるようにしてください。

- ◇ 4月はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などにかかった子がいました。学校で更に広がる様子はありませんでした。
- ◇ まだ5月ですが、夏のような暑い日があります。休み時間や体育の授業の後、子供たちは汗をびっしょりかいています。汗ふきタオル等を持たせ、水分補給ができるように、水筒の用意をお願いします。

健康診断の結果について

学校の健康診断は「異常の疑いを早期に発見する」という目的で行っています。病院受診の結果、異常が発見されない場合や、診断結果がお知らせと異なる場合もありますが、ご了承ください。

「最近受診したばかり」「定期的に医療機関を受診している」などの場合は、保護者の方がその旨をお知らせに記入してご提出ください。

健康診断の結果は**ピンク色の保健の封筒**に入れてお届けします。封筒は繰り返し使うので、速やかに**返却**をお願いします。

5月14日の眼科検診の後、視力検査の結果（全員）、眼科検診の結果（受診が必要な子）の結果をお渡しします。

近視について

視力検査で視力の悪い子が増えており、その多くが近視です。近視は見えにくいだけの問題ではなく、近視が強くなると、将来、様々な目の病気にかかりやすくなることが分かっています。

健康診断の視力検査の結果をきっかけに、近視を強くしないための方法を実践しましょう。

- ① 本やメディア機器から30cm以上目を離す
- ② 30分使ったら、目を休ませる
- ③ 外で過ごす時間を増やす

視力検査で A (1.0可) 以外の結果をもらった場合は、眼科に相談しましょう。

麻しん（はしか）について

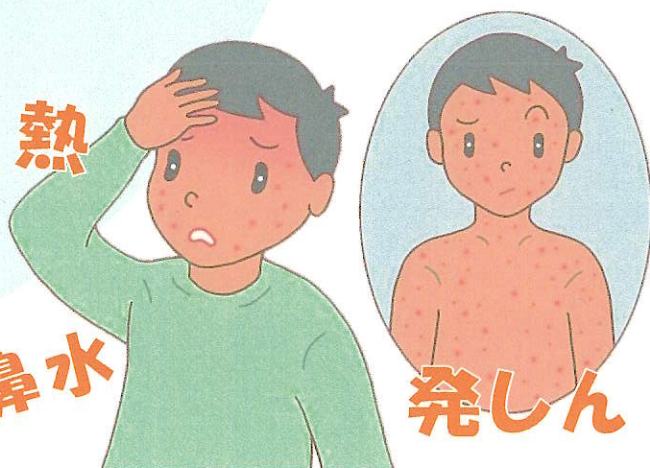
重症になりやすく、感染力が極めて高い麻しん（はしか）について、令和8年度に入り、都内において、感染者の報告数が増加しております。厚生労働省がまとめたメッセージ、パンフレットを添付いたします。

メッセージ内に「ワクチン接種のご検討」という項目がありますが、ワクチン接種は本人や保護者様の判断が尊重されるべきであることを申し添えます。

ま 麻疹 (はしか) に

ちゅうい
ご注意ください

高熱
せき
鼻水



症状

感染すると約10日後に発熱やせき、鼻水といったかぜのような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発しんが出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。

麻疹かな?と思ったら

医療機関に電話等で麻疹の疑いがあることを伝え以降は医療機関の指示に従ってください。医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。

感染経路

空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻疹の免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

予防方法

ワクチン接種が有効です。定期接種対象者（1歳児、小学校入学前1年間の幼児）、医療・教育関係者、海外渡航を計画している方は、予防接種が済んでいるかご確認ください。



海外での感染にもご注意ください

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください



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、マスクや手洗いでは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ことはない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで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。
- お子様は麻しん・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の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の多い方
 - ・ 空港職員、観光業スタッフなど渡航者と接触する機会の多い方
- 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。