

おうちのひとといっしょによんでください



# ほけんだより No.4 すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校2023年度

しちがつ ほけんもくひょう  
【7月の保健目標】  
なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう

つゆ きせつ しつど たか む あつ ひ げんざい かんせんしょう  
梅雨らしい季節となり、湿度が高くて蒸し暑い日もあります。現在、けんべいでは感染症の  
おお りゅうこう つゆ じき たいちようふりよう けっせき じどうせいと  
大きな流行はありませんが、梅雨時期の体調不良で欠席する児童生徒もいます。まだまだ  
しんがた かんせんしょう なつ りゅうこう かんせんしょう ちゅうい ひつよう きほんてき  
新型コロナウイルス感染症や夏に流行しやすい感染症にも注意が必要です。基本的な  
かんせんしょうよぼうたいさく じゅうぶん すいみん よぼう こころ  
感染症予防対策や十分な睡眠で予防を心がけましょう。

## しちがつ ほけんぎょうじ 〈7月の保健行事〉

みっか げつ しんたいそくてい ちゅう  
3日(月)身体測定(小) 4日(火)身体測定(中)  
おいか もく し かけんしん ころ  
6日(木)歯科検診 7日(金)身体測定(高)



# ま ちゅうい はしか(麻しん)にご注意を!

にほんこくない ま ひと ぞうか ととりけん れいわがんねん  
日本国内で「はしか(麻しん)」にかかる人が増加しています。鳥取県においても令和元年  
いらい よねん かくにん ま かんせんりよく ひじょう つよ めんえき も  
以来、4年ぶりに確認されました。はしか(麻しん)は、感染力が非常に強く、免疫を持っていな  
ひと かんせん ひと せつ ひゃくばーせんと ひと かんせん い なつやす  
い人が感染している人に接すると、ほぼ100%の人が感染すると言われています。夏休み  
りょうこう ばあい りょうこうさき かんせんじょうきょう ごかくにん  
などに旅行をされる場合は、旅行先の感染状況も御確認ください。

げんいん ま ういるす  
原因 麻しんウイルス

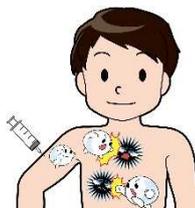
せんぶくきかん びょうげんたい かんせん しょうじょう で きかん やく にち  
潜伏期間(病原体に感染してから症状が出るまでの期間) 約10~12日

しょうじょう はつねつ ほっしん せきはなみず め じゅうけつ  
症状 発熱・発疹のほか、咳、鼻水、目の充血など

かんせんけいろ くうきかんせん ひまつかんせん せつしよくかんせん  
感染経路 空気感染、飛沫感染、接触感染

よぼうほうほう わくちんせつしゅ てあら ますく かんぜん ふせ  
予防方法 ワクチン接種 ※手洗いやマスクでは、完全に防ぐことはできません

とうこう しゅっせきていし げねつご ねつ さ のち みっか けいか  
登校(出席停止)について 解熱後(熱が下がった後)3日を経過するまで



# ねむ よく眠ると、いいことたくさん



いちがっきのこ | 学期も残すところあと1ヶ月を切りました。この1ヶ月も夏休み中も、生活リズムを整え  
げんきす | て元気に過ごしましょう。十分な睡眠がとれていないときは、安全かつ元気に活動することが  
むづか | 難しい場合もあります。御家庭での健康観察をお願いします。

からだ  
体の  
つか  
疲れをとる

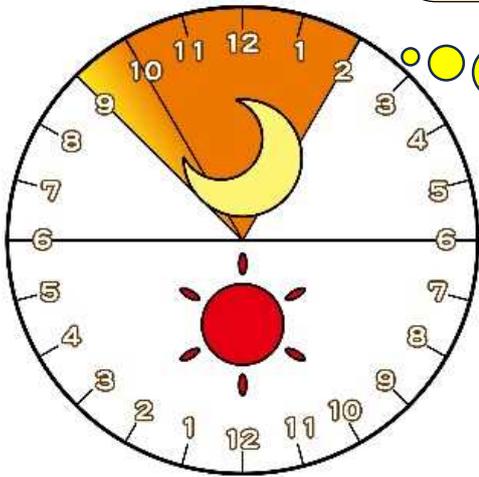
からだ  
体を  
おお  
大きくする

きおく  
記憶を  
せいり  
整理する

からだ  
体を  
おお  
大きくする

びょうき  
病気から  
からだ  
まも  
体を守る

からだ  
体を  
おお  
大きくする



よるくじ じゅうじ よなかにじ  
夜9時・10時～夜中2時は  
すいみん ごーるでんたいむ  
睡眠のゴールデンタイム

すいみんぶそく  
睡眠不足になると…

つか  
疲れやすい  
あくびがでる

いらいら  
イライラする

しよくよく  
食欲がない

しゅうちゅう  
集中  
できない

てあし つめの の ちえつく  
「手足の爪が伸びていないか」チェックしましょう！

つめ みじか き とく ぶーる まえ ひ じぶん ひと  
爪は短く切っていますか？特にプールがある前の日は、自分もまわりの人もけがをしないよ  
うに、切ってきましょう。

