

ほけんだよい 5月

令和8年5月1日
前田小学校 保健室

新年度がスタートして、約1か月。疲れがたまっている頃かなと思います。

ゴールデンウィークを楽しみつつ、体も心も休ませられるといいですね。

熱中症について

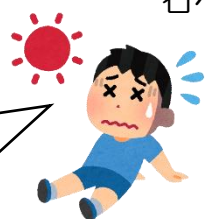
クイズ 1

熱中症で具合が悪くなる人が多くなり始めるのは何月でしょうか？

- ①5月 ②6月 ③7月

熱中症とは、
気温や湿度が高い場所にいるうちに、
・めまい ・頭痛 ・気持ち悪さ など
体の調子が悪くなってしま病気です。
命にかかわることもあります。

クイズのこたえは、
右ページ一番下



クイズ 2

日本で、今年の5月から9月にかけて、熱中症で救急搬送をされた人数は？

- ①100, 510人 ②10, 510人 ③1,510人

(総務省 令和7年10月29日報道資料より)

5月は、熱中症が増える時期です。この時期は、急に暑くなり、暑さに体が慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。とくに、熱中症になりやすい時の、体の特徴があります。

熱中症になりやすい体の状態

寝不足

朝ごはんを食べていない

体調が悪いとき



運動会の練習も始まります。生活リズムや体調を整えて、水分・塩分補給を忘れずに、自分の健康は、自分で守りましょう！

『はしか(麻疹)』ってなに？！

インフルエンザよりも、感染力がとても強い感染症です。(約10倍)
飛沫感染、接触感染だけではなく、空気感染(同じ空間にいる)でも感染します。

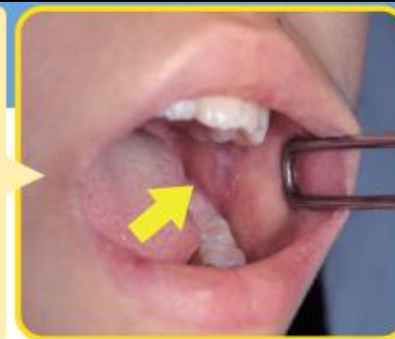


はしかは、感染すると、約10日後に、発熱や咳、
鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れます。
その後、コプリック斑が見られ、39℃以上の高熱と
発しんが出現します。

典型的皮疹
紅色斑丘疹
融合傾向を示す



コプリック斑
頬粘膜に好発



修飾麻疹では、典型所見に乏しいことがあるので注意！

(修飾麻疹とは、麻疹に対する免疫が不十分な人に生じる、軽症で非典型的な麻疹である)

(国立健康危機管理研究機構 『麻疹を疑った際の対応』より)

抗ウイルス薬がないため、はしかの予防には、2回のワクチン接種が最も有効です。定期予防接種として、1歳頃と小学校入学前の2回、MRワクチンを打ちます。



ワクチンを接種していない人が、感染した場合は、ほぼ100%症状が出ると言われています。そのため、母子手帳で予防接種歴を確認しましょう！

また、大人のはしかは、子どもと比べて、重症度がとても高いです。
大人も接種歴を確認しておくことをおすすめします。

クイズ1の答え ①5月 クイズ2の答え ①100, 510人