



連休が明け、運動会の練習が始まります。

気温が高くなる日も増えてきたので、そろそろ熱中症に

気を付けないといけない時期ですね。

気温に応じて、服装や飲み物の量などの調節をお願いします。



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

運動会にむけて



睡眠・休養



食事

運動会の練習も本番も、元気に参加するために、夜はたくさん寝て疲れた体を休めましょう。

そして、朝はごはんをたくさん食べてきましょう。

お昼にはおいしい給食もたくさん食べましょうね。



まだまだ続きます 健康診断



健康診断の日程

5月26日(月) 眼科検診

5月28日(水) 尿二次検査

5月29日(木) 歯科検診

6月2日(月) 耳鼻科検診

伝染性紅斑警報が発令されました

石川県では、**伝染性紅斑（リンゴ病）**の患者数が増え、大きな流行の発生可能性があるため、**伝染性紅斑警報**が発令されました。

右のデータをみると、
第16週（4/14～4/20）および
第17週（4/21～4/27）までの
定点あたりの患者数が、警報の基準値である
2人を超えています。

能登北部の患者報告数は0人ですが、
今後流行する可能性があるため、
感染対策をお願いします。

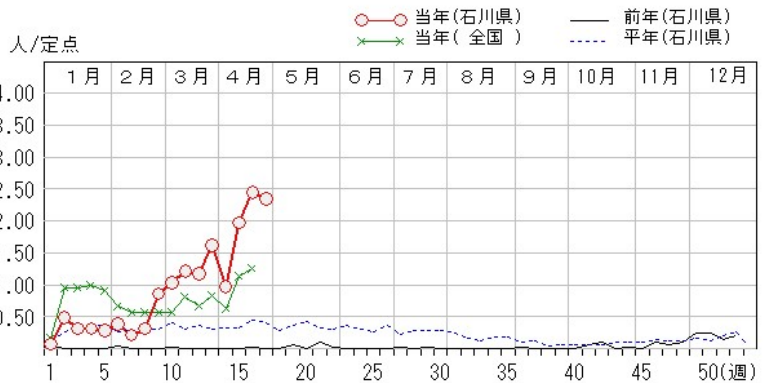
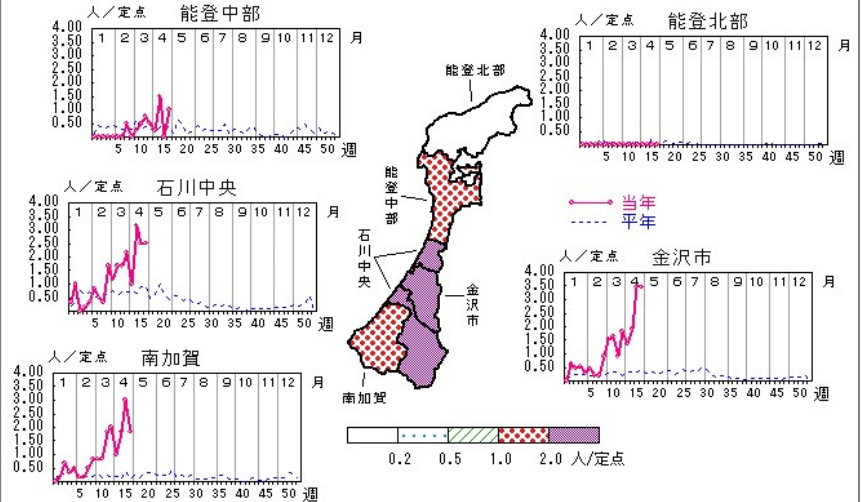
石川県の最新の感染状況については、
石川県のHPに掲載されておりますので、
以下のURLからご覧ください。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/hokan/kansenjoho/index.html>

2025年13週～17週

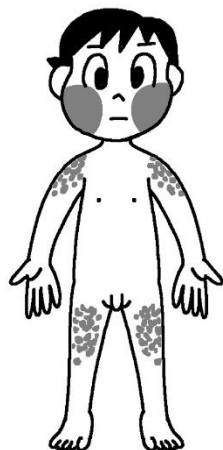
上段：定点からの患者報告数
下段：定点あたりの患者数

	13週	14週	15週	16週	17週
石川県	47	28	57	71	68
金沢市	20	15	21	38	38
南加賀	12	6	11	18	11
石川中央	13	6	19	15	15
能登中部	2	1	6	0	4
能登北部	0	0	0	0	0

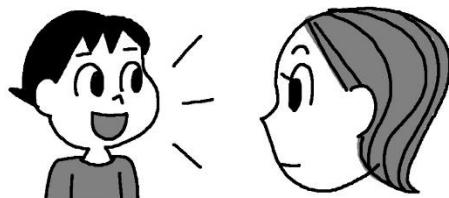


伝染性紅斑とは

(引用：学校の感染症対策, 岡田晴恵)



- ✦ 発疹が出るまでの潜伏期は14～18日です。
- ✦ 両頬が赤くなります。腕や太ももの部分に赤いレースのような発疹が広がります。1週間くらいで消えます。発症したときにはすでに他の人にうつすことはありません。うつるのは潜伏期間です。
- ✦ 発疹は痒みを感じることがあります。
- ✦ 熱は出ないことがほとんどですが、微熱(37.5℃)程度や咳、喉の痛みがあることがあります。関節痛を訴えることもあり、痛みが強いときには受診します。
- ✦ ワクチンもありませんし、特異な治療もありません。
- ✦ 登校、登園は、子どもの全身状態が良いなら可能です。



伝染性紅斑

頬がリンゴのように赤くなることから、リンゴ病と呼ばれます。
ヒトパルボウイルスの感染によっておこる病気です。

受診の目安

関節痛などが強いときは、
診断のために医師の受診が必要です。

注意

妊婦が発症すると流産や胎児水腫を起こすことがあります。妊婦は体調に注意し、もしも発症した場合には主治医に相談し、胎児の状態をよくみてもらう必要があります。