

ほけんだより 5

かづごう
月号



石川県立七尾特別支援学校

輪島分校 保健室

令和7年5月



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。



が増えます



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るのです。

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



すいみん きゅうよう
睡眠・休養



しょくじ
食事

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

運動会の練習も本番も、元気に参加するために、

よる 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しまいましょう。

お昼にはおいしい給食もたくさん食べましょうね。



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、大きな流行の発生の可能性があるため、**伝染性紅斑警報**が発令されました。

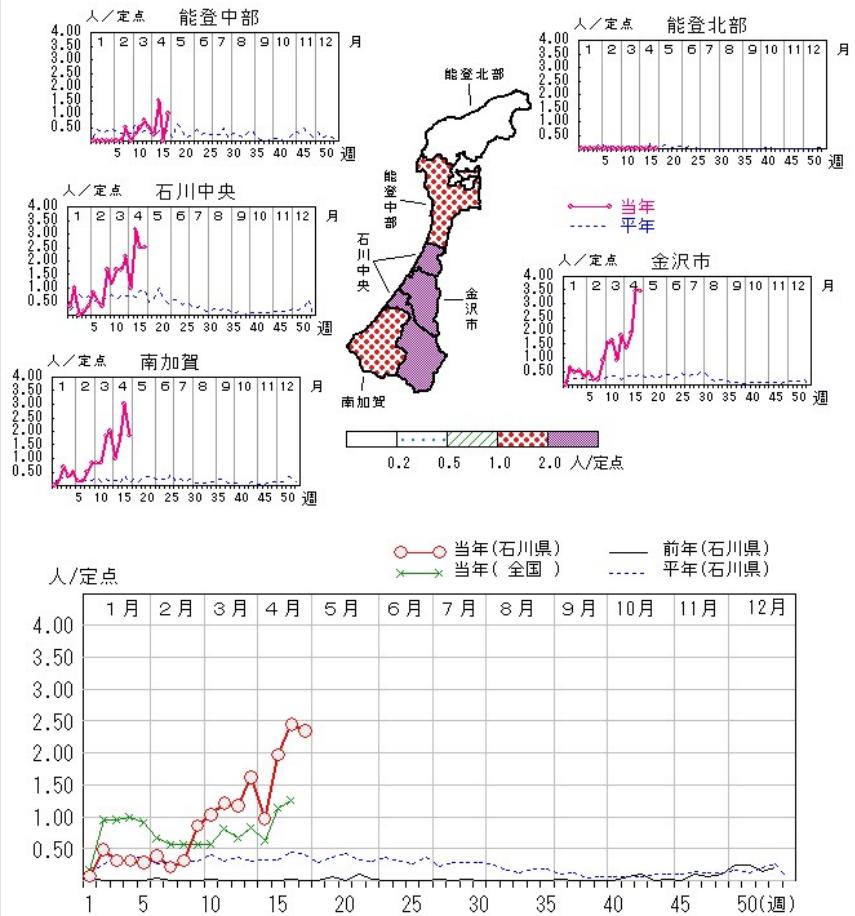
右のデータをみてみると、
第16週(4/14～4/20)および
第17週(4/21～4/27)までの
定点あたりの患者数が、警報の基準値である
2人を超えています。

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。

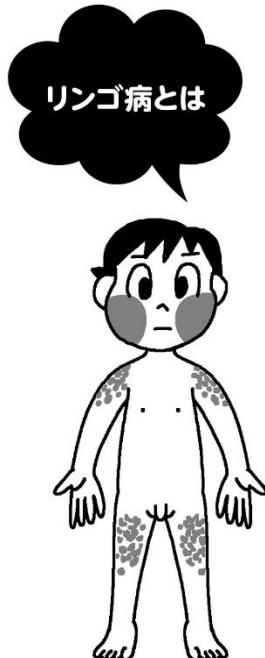
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/hokan/kansenjoho/index.html>

2025年13週～17週						上段:定点からの魚者報告数 下段:定点あたりの魚者数
	13週	14週	15週	16週	17週	
石川県	47 1.62	28 0.97	57 1.97	71 2.45	68 2.34	
金沢市	20 1.82	15 1.36	21 1.91	38 3.45	38 3.45	
南加賀	12 2.00	6 1.00	11 1.83	18 3.00	11 1.83	
石川中央	13 2.17	6 1.00	19 3.17	15 2.50	15 2.50	
能登中部	2 0.50	1 0.25	6 1.50	0 0.00	4 1.00	
能登北部	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	



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。