ほけんだより

令和7年6月1日 No.4
朝霞市立朝霞第二小学校
保 健 室

6月の保健目標：歯を大切にしよう

みずぼうそうが流行しています

おうちの方と一緒に読みましょう。

4月後半から、みずぼうそうに感染した人が多数出ています。埼玉県は、全国の中でも、感染者数が多く、流行注意報が出ています。中でも、朝霞保健所管内は、感染者がとても多くなっています。みずぼうそうは感染力がとても強いため、注意が必要です。

<みずぼうそうについて>

・原　　因：水痘帯状疱疹ウイルス
・潜伏期間：主に14～16日
・感染経路：空気感染・飛沫感染・接触感染
（かさぶたの中には感染性のあるウイルスはいない）

・症　　状：体と首・顔面の発疹。発熱しないこともある。
・登校基準：すべての発疹がかさぶたになるまで（みずぼうそうにかかったら、出席停止です）
※治癒証明書は必要ありません。
・予　　防：マスクの着用や咳エチケット、手洗いうがいといった基本的な感染予防対策を行いましょう。

☆「虫刺されと思っていたら、みずぼうそうだった」ということもあるようです。発疹ができていたら、受診をするようにしてください。

みずぼうそうの他に、溶連菌感染症も複数の人が感染していました。寒暖差などで、体調を崩しやすい時季ですので、体調管理をしっかりと行いましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

むし歯予防のために、こんなことをやってみよう！

よくかんで食べよう

寝る前に歯みがき

定期的に歯医者さんに行こう

食後に歯みがき

歯みがきの後、かがみでチェック

歯ブラシは立てて乾かそう

健康診断も残りわずかです

<6月の健康診断>

歯科健診	5日（木）5年3・4組・6年生 12日（木）1年生・2年3・4組	・歯みがきをしっかりしてくる
内科検診	9日（月）あすなろ（1年）・1・5年生 23日（月）2・5年生	・前髪が目にかからないようにする ・髪が肩にかかる場合は、結ぶ ・体育着を忘れずに