



麻しん(はしか)の感染拡大に注意！

現在、麻しん(はしか)の報告数が増加しています。麻しん(はしか)は非常に感染力が強く、重症化することがある感染症です。お子様や御家族の健康を守るため、正しい知識と予防を心がけていただければと思います。

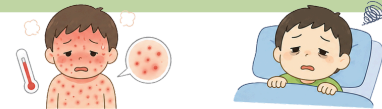
麻しん(はしか)はどんな病気？

症状：はじめは風邪に似た症状が見られます。一旦解熱した後、高熱と発疹が現れます。

・ 38.0℃前後の発熱 ・ だるさ
・ 咳 ・ 鼻水 ・ 目の充血



・ 39～40℃の高熱 ・ 食欲低下
・ 顔から全身へ広がる赤い発疹 ・ 強い倦怠感



強い感染力：空気感染するため、マスクや手洗いだけでは十分に予防できません。麻しんの感染力はインフルエンザの10倍近くに及びます。

重症化のリスク：肺炎、脳炎、腸炎等を合併しやすく、先進国でも1000人に1人が死亡すると言われていた非常に怖い感染症です。大人は子供より重症化しやすいことが分かっています。

最も有効な予防策は「ワクチン接種」です



母子手帳を御確認ください

麻しんワクチンは「2回接種」が重要です。母子手帳で

- ・ ワクチンを2回接種しているか
- ・ 御家族を含め、過去に麻しんにかかったことがあるかを御確認ください。特に、平成12年4月1日以前生まれの人は、2回接種していない可能性があります。

【現在小1～高3のお子様のMRワクチン定期接種時期】
(麻しん風しん混合ワクチン)

1回目 生後12か月～生後24か月未満

2回目 小学校入学前の1年間
(年長児)



1歳の誕生日の前日から接種できます。



小学校に入学する前の1年間に接種します。

1歳の誕生日

小学校入学

学校医

山村先生より



ワクチンを2回接種していない人は、まずはお住まいの自治体へお問い合わせください。通常、定期接種の対象年齢外で接種する場合は自費となりますが、自治体によっては補助を受けられる場合があります。

免疫がない人は、感染者と同じ空間にいただけでほぼ100%発症します。お子様や周囲の人を守るためにも、ワクチン接種について前向きに御検討ください。





体が暑さに慣れていない時期の熱中症対策



5月はまだ体が暑さに慣れていないため、意外と熱中症のリスクが高い時期です。

学校では、こまめな水分補給を呼び掛けたり、暑さ指数を確認して活動内容を調整したりすることで、熱中症予防に取り組んでいます。

熱中症予防には、毎日の生活習慣がとても大切です

子供たちが元気に学校生活を送ることができるように、御家庭でも御協力をお願いします。

1 早寝・早起き・朝ご飯



2 十分な睡眠



3 登校前の体調確認



- こんな様子は
ありませんか？
- 熱はない？
 - 顔色はいい？
 - 食欲はある？
 - 元気はある？

4 水筒を忘れずに持参



朝食の欠食は危険！！

朝食には、水分や塩分、エネルギーを補う大切な役割があります。朝食を抜くと熱中症のリスクが高まるため、暑い日こそしっかり食べることが大切です。

朝食を食べた人

熱中症のリスクが低い



- エネルギーが補給される
体温調節に必要なエネルギーを確保できる
- 水分・ミネラルのバランスが良い
汗で失われる水分やミネラルを補いやすい
- 血流が良くなる
体温調節がスムーズに行われやすい

体温調節がうまくでき、熱中症になりにくい！

朝食を食べなかった人

熱中症のリスクが高い



- エネルギー不足
体温調節に必要なエネルギーが足りず、体温が上がりやすい
- 水分・ミネラル不足
脱水になりやすく、汗で失われる水分やミネラルを補えない
- 血流が悪くなる
体に熱がこもりやすく、体温調節がうまくできない

体温が上がりやすく、熱中症のリスクが高まる！

熱中症予防におすすめの朝食メニュー



エネルギー 水分・塩分 たんぱく質



エネルギー 水分・塩分 水分 たんぱく質

適切な水分量はどれくらい？

一般的には、「体重1kgあたり30~40mL/日」が目安とされています。ただし、これは安静時に近い目安であり、暑熱環境や運動時は追加補給が必要です。水筒の容量の参考にしてください。

例：体重40kgの生徒
→約1200~1600mL
(食事の水分を含む)

汗をかく日は+α



以下のような食品には水分が多く含まれています。

	ごはん		約60%
	みそ汁・スープ		ほとんどが水分
	野菜・果物		約80~90%
	牛乳		約90%



次ページに 家庭での熱中症対策セミナーの御案内を載せています。オンデマンド配信ですので、是非お気軽に御視聴ください。

「無料オンラインセミナー」 オンデマンド配信のご案内



令和8年6月10日～令和8年8月末（予定）
ご都合の良いタイミングでご視聴いただけます

文部科学省後援 2026年度

家庭での 熱中症対策セミナー

『家庭での熱中症の防ぎ方・対処法』

熱中症対策は、ご家庭から取り組めることが多く実はとても重要となります。
今年も猛暑が予想されていることから、熱中症について理解を深め日々の生活にお役立ていただくために、
期間中ご都合の時に何度でも確認できるよう、オンデマンドにて熱中症対策セミナーを配信いたします。
本セミナーでは熱中症の事故を防ぐため、お子様の登下校中や外出時、
在宅時など日常生活の中でどのような点に気を付ければよいか、また暑さへの備え方や適切な服装の選び方、
朝食をとることの大切さなど、ご家庭で実践できる予防方法について医学博士がお伝えいたします。
また、もし熱中症になってしまった場合の対処方法や初期の症状などについてなど、
現役の医師が分かりやすく解説していきます。熱中症による事故を未然に防ぐためにも、皆さまの視聴をお待ちしております。

■ 講師

寄本 明 滋賀県立大学名誉教授 医学博士

谷口 英喜 済生会横浜市東部病院 患者支援センター長兼栄養部部长



セミナーは QR コード
からも申込できます



申し込み方法：上記の QR コードもしくは
SaveOurKids の HP からお申し込みください
<https://saveourkids.jp>
お問い合わせ E-mail：seminar@saveourkids.jp
電話：03-6820-1033
主催：社団法人 SaveOurKids
協力：株式会社大塚製薬工場 株式会社ステージシックス