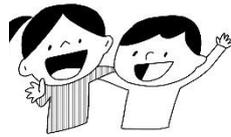


ほけんだより



三芳町立藤久保小学校

保健室

1月号

3学期は、1年間のまとめの学期です。卒業・進級にむけて、元気に過ごせるようにしましょう。

気温がぐっと下がり、空気も乾燥すると感染症がはやりやすくなります。「早寝、早起き、朝ごはん」

を心がけて、早めの予防で、ウイルスから体を守りましょう。

咳エチケットや、マスクをつけることは予防するためにとっても大切なことなんだね！

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

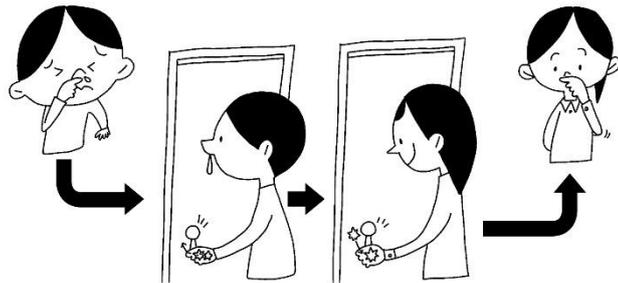
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

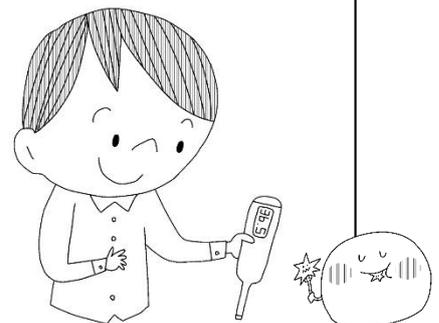
インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわると、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわると、それをほかの人がさわると、手から口などに入ると感染することがあります。



自分の「平熱」を知っておこう！

健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。



～おうちの方へお知らせ～



インフルエンザや溶連菌感染症などさまざまな感染症でのお休みが増えています。出席

停止期間が決まっている感染症もありますので、下の表を参考になさってください。

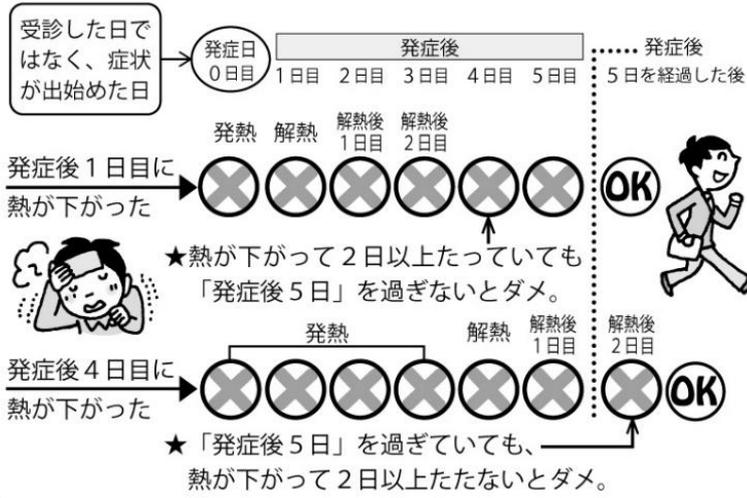
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

マイコプラズマ感染症

病原体 マイコプラズマ

症状 発熱や頭痛などの症状から始まり、たんがあまりからまないかわいたせきが出ます。せきやくしゃみの飛まつ（しぶき）からほかの人にも感染します。

自然に治ることが多いですが、せきや熱が長引くと肺炎を起こすことがあるため、注意が必要です。

登校について

症状が改善して、健康な状態なら登校が可能です。



症状があてはまる場合にはご受診をお勧めしています。また、出席停止期間は医師の指示に従ってください。

感染性胃腸炎

病原体 ノロウイルス、ロタウイルスなど

症状 はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便やはいた物が原因となり、それにふれた人を通じて、感染が広がることよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合もあります。

登校について

症状が回復し、体調がよければ登校できます。便にウイルスが残っている場合があるので手洗いを念入りにしましょう。



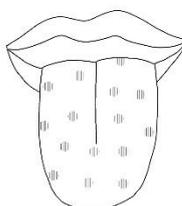
溶連菌感染症

病原体 溶連菌（A群β溶血性レンサ球菌）

症状 高熱が出て、のどがはれ、通常のかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

登校について

適切な治療が行われると、24時間以内に感染力がなくなるので、24時間を過ぎて体調がよければ登校可能です。



咽頭結膜熱（プール熱）

病原体 アデノウイルス

症状 自やにが出て、自がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。

