

ほけんだより

# みんなげんき！6月

平成30年6月8日

練馬区立向山小学校

6月は気候が不安定なため、体調を崩しやすい季節です。向山小でも発熱や腹痛・下痢などの体調不良での遅刻や欠席、保健室への来室が増えています。

運動会直前に、水痘(水ぼうそう)が急増し、5/29(月)には12名がお休みでした。6/7(木)には3名になりましたが、水痘は潜伏期間が長いので、まだまだ注意が必要です。

水痘の他にも、溶連菌感染症や、流行性耳下腺炎などの報告もあります。調子のよくないときは、家で少し休養して様子を見るなど、いつもよりさらに丁寧な朝の健康観察と、早目の受診をお願いします。

## 水ぼうそう(水とう)

春から夏にかけて流行しやすく、帯状ほうしんやウイルスに感染している人による飛沫感染や空気感染が主な原因です。患者の水ぼうがつぶれたときのリンパ液からも感染します。発しんがすべてかさぶたになるまで出席停止となっています。

### 主な症状～水ぼうそう～

潜伏期間は10～21日。微熱が出ると同時に体のやわらかいところに発しんができ、半日から1日で顔、口の中、胸、背中、手足から頭皮の中にまで、全身に広がります。直径2～5mmくらいの赤い斑点で、1～2日で中央に水ぼうができて、かゆみも出てきます。水ぼうは、はじめは透明で次第に中が白っぽく濁ってきて、1～2日過ぎると、乾いて黒っぽいかさぶたになります。

潜伏期間 10～21日

↓  
微熱

↓  
やわらかいところに発しん

↓  
全身に発しん

●直径2～5mmくらいの赤い斑点

↓  
●透明の水ぶくれ

↓  
●水ぶくれの中が白っぽく濁ってくる

↓  
●黒っぽいかさぶた

↓  
1～2週間で発しんが消える



### 水ぼうそうにかかったら

#### ★刺激の少ない食事を

口の中に発しんができると、しみるので飲食をいやがる場合があります。なるべく刺激が少ない、消化のよい食事を用意するようにしましょう。



#### ★かきむしらないように



とてもかゆいのですが、水ぼうをひっかいて細菌が入ると、化膿したりとびひになったりすることがあります。つめは短く切り、小さいお子さんの場合は、手袋をするのもよいでしょう。

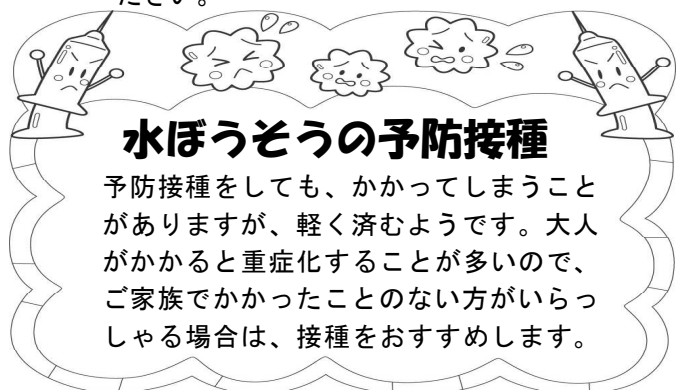
#### ★かさぶたになるまで出席停止

発しんがすべてかさぶたになるまでは、出席停止になっています。回復してからも1か月くらいは、ほかの病気にかかりやすいので、気を付けて見守ってください。



### 水ぼうそうの予防接種

予防接種をしても、かかってしまうことがあります。大人がかかると重症化することが多いので、ご家族でかかったことのない方がいらっしゃる場合は、接種をおすすめします。



水泳指導者がおまわりします。

泳ぐ前はこんなことに気をつけよう！



前日はお風呂に入って、  
体を清潔にしておく。



前日は早く寝て、  
睡眠を十分にとる。



熱や頭痛、腹痛など、  
体調が悪くないかチェック。



朝ごはん、昼ごはんを  
食べておく。



準備運動をして、  
全身の筋肉をほぐす。



体に水をかけて、  
ゆっくり入る。

プールでうつる病気を予防しよう

ウイルスを  
手につけない

夏もこまめに手洗いを  
しましょう。

タオルは一人  
1本もってくる

タオルや目薬の貸し  
借りはやめましょう。

プールの前後に  
必ずシャワー

汚れや目に見えないウ  
イルスを洗い流します。

プールからあが  
たらうがいをする

うがいで口やのどのウ  
イルスを洗い流します。

アタマに注意を



「うつさない」と「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)を  
しっかりあらおう



☆帽子やタオルなどの  
かしかりをしない

☆おうちの人にときどき  
チェックしてもらおう

