

ほけんだより

令和2年12月 4日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

コロナウイルス感染症の罹患者数が増加していると連日ニュースで報道されています。11月18日には、東京や大阪、北海道などの大都市を中心に新規の感染者数が国内で初めて1日2000人を超えました。感染者が増えた理由の一つが、「検査する数」が増えたためだとも言われています。4月に最大約1700件だった検査数も11月半ばには8500件以上とおおよそ5倍も増えています。また、感染経路が不明で市中感染としか考えられない事例も増加しています。

これからの季節はインフルエンザも増えてくる時期です。今年はまだインフルエンザにかかっている児童はいませんが、溶連菌感染症にかかった児童は数名います。インフルエンザや溶連菌感染症も出席停止の疾患です。具合が悪い、喉が痛い、熱があるなどの症状がある場合は、早めに医療機関で受診し、具合が悪い場合は、無理に登校させないように引き続きご協力をお願いします。

ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症とは

溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子供がかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



しょうじょう 症状

2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、風邪の症状と同時に38～39℃の高熱がでます。舌が莓のように赤くザラザラした状態になる（莓舌）も特徴です。溶連菌感染症のうち発熱を伴って赤いブツブツとした発疹が全身に現れるものを猩紅熱といいます。



ちりょう 治療

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を服用します。熱があるときは、水分補給を十分に行いましょう。のどの痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の菓物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります、症状が消えても、医師の指示があるまでは薬の服用をやめないようにしましょう。

おうちの方へ

11月28日に歯科健診が終了し、これで全ての定期健康診断が終了しました。これらの結果は、まとめて「健康の記録」として12月中旬に配布予定です。治療勧告書を受け取った場合は、無理に急いで受診する必要はありませんが、感染症の流行状況を見ながら病院を受診してください。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり?

前日はぐっすり眠れましたか?

朝食はしっかり食べましたか?

汗拭きタオルや着がえは準備しましたか?

はきなれた靴をはいていますか?

いいうんちが出ていますか?

準備運動をしましたか?

Fight! Fight!

いつもとちがう苦けを少しでも感じたら...

STOP

すぐに走るのをやめましょう!

☐無理はせず、自分のペースで走りましょう

☆ 新年を **START** ☆ **1**がけほしい ☆ **健康生活** ☆

☆ 元日は ☆ するために ☆ 冬休みの

<p>生活リズム崩さずに!</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事!</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>誘われても断る!</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>なぜインフルエンザ予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいの</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p>