

# ほけんだより 2月

令和 7年 1月 31日  
練馬区立大泉学園緑小学校  
保健室

暦の上では「節分」から「立春」と春を迎えるころですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされています。引き続き感染症対策を行い、体調を崩さないように気を付けてください。



## 感染症について

1月は、インフルエンザA型、溶連菌感染症、水痘（みずぼうそう）伝染性紅斑（りんご病）が報告されております。特にりんご病は低学年を中心に例年より多く発生が見られます。体調が悪い場合は、早めに受診をしてご相談ください。

### りんご病(伝染性紅斑)とは



【原因】ヒトパルボウイルス 【感染経路】飛沫・接触感染 【潜伏期間】約10日（4～20日）

【主な症状】 頬に赤い発疹が現れます。続いて体や手足に網目状の発疹が広がりますが、通常1週間程度で消失します。多くの場合、頬に発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられ、この時期にウイルスの排出量が最も多くなります。発疹が現れる時期にはウイルスの排出量は低下し、感染力もほぼ低下します。

【予防方法】 手洗い、咳エチケット

【登校の目安】 症状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで  
\*伝染性紅斑は、学校感染症のため学校をお休みしても「欠席」ではなく、「出席停止」となります。後から罹患が分かった場合もさかのぼって「出席停止」といたします。

【注意】 妊娠中に感染した場合、流産のリスクとなる可能性があります。



2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療してもらうことも大切です。

## 花粉症のメカニズム



