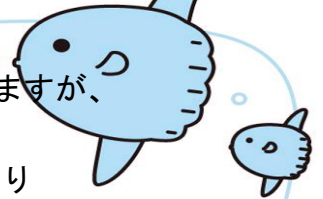


ほけんだより

平成27年7月7日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



7月に入り、梅雨まっさかり。毎日しとすと雨が降り続いています、
子供たちは元気に学校生活を送っています。
早いもので、もうすぐ夏休みです。4月に入学してきた1年生もすっかり
学校生活に慣れて、勉強も運動も遊びも毎日力いっぱい頑張っている姿が見られてうれしいで
す。そして、その1年生のお世話を4月から一生懸命がんばってくれていた6年生。

そうじの時間などは、廊下を1年生と歩きながら、「走ったら危ないよ。」「もうすぐ終わりの
時間だから少し急ごうね。」など、やさしく声をかけている姿を度々見ることができます。そう
じの時間だけではなく、朝、休み時間と細やかにお世話している姿は、さすが6年生！と頼も
しく感じました。

さて、プールが始まってしばらくたちますが、体調管理はしっかりできていますか？
睡眠不足だったり、朝ごはんをしっかり食べていなかったり…という人がいるようです。水に入
るといつも以上に体力を使います。自分の身は自分でしっかり守れるよう、まずは、毎日の生活
を規則正しく過ごせるように意識していきましょう。



「健康カード」を返却します。

定期健康診断も無事に終了しました。提出物、受診勧告後の治療等、ご協力ありがとうございました。

結果を記録しました「健康カード」を各自返却しています。内容を確認していただき、押印の上、
7月15日までに学校へお戻しく下さい。

治療済みの疾病には「済」の印を押してあります。むし歯、視力などはこの夏休みを利用して早
めの治療相談をお願いいたします。

夏、こंनाびょうきに ちゅうい!

手の平、足の裏、口腔内などに特有の水ほう性の発疹ができる夏かぜの一種
です。

<うつり方>

飛沫感染、便中のウィルスの経口感染でうつります。

<潜伏期間>

3～4日～1週間程度で回復することが多い。

口の中の水ぼうが痛み、食事がしづらくなることもあります。本人の全身
状態が安定している場合は登校可能。(主治医の判断による)

てあしくちびょう
手足口病



ヘルパンギーナ

のどの水泡と39℃以上の高熱が特徴の夏かぜの一種です。
毎年、5月～9月頃に流行します。

【うつり方】

ふうふうのかぜと同じように、咳やだ液による飛沫感染、また、便中のウイルスの経口感染です。

のどの水泡がやぶれると食べ物がしみて、食事がとりづらくなります。水分補給に注意して脱水にならないようにしましょう。

主治医の判断によっては出席停止となります。学校へお知らせください。



プール熱

アデノウイルスによる感染症のことをいいます。(咽頭結膜熱)

突然、38～40℃の高熱が1週間続きます。のどの腫れや結膜炎をとまいませんが、熱、のどの腫れ、結膜炎は必ずしも同時に発症するとは限らないので注意が必要です。

【うつり方】

患者のくしゃみや、感染者が使っていたタオルなどを通して感染します。必ずしもプールでうつるとは限りません。

学校感染症に指定されているので「主要症状が消退後、2日を経過するまで」出席停止となります。速やかに学校へお知らせください。

！はやっています！ りんご病

ほけんだより6月号でもお知らせしましたが、りんご病が東京都で警報基準を超える流行となつてい
ます。八坂小学校でも、数名発症しています。

<伝染性紅斑（りんご病）とは>

- ・ ヒトパルボウイルスB19を原因とする感染症です。小学校入学前後の小児が多いですが、成人の発症もありです。
- ・ 症状は、両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度で消失します。発疹が淡く、他の疾患との区別が難しいこともあります。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ることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。

<感染経路と感染予防のポイント>

- ・ 患者の咳やくしゃみなどのしぶきから感染（飛沫・接触感染）するので、手洗い、うがい、咳エチケット等を心がけることが大切になります。
- ・ 妊娠中に感染した場合、まれに胎児の異常や流産が生じることがあります。周囲で患者発生がみられる場合、妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性は、できるだけ患者との接触を避けるよう注意してください。

★発疹が出るころには、感染力がほぼ失われているので、本人の全身状態が良ければ登校可能です。

発疹がみられるところ