

ほけんだより

12月号



令和5年11月30日
江戸川区立船堀小学校
校長 山下 靖 雄

今年度の2学期はいつもと違い、インフルエンザの流行が早く、船堀小学校でも学級閉鎖をした学級がありました。インフルエンザに罹ってしまった人数は9月が12人、10月が117人、11月が27日までで94人でした。インフルエンザ以外にも溶連菌感染症、咽頭結膜熱に罹ってしまった人もいました。引き続き、感染症予防をしていきましょう。

*** 保護者の皆様へ 溶連菌感染症や咽頭結膜根熱について ***

今年、発症者数が多いと言われている感染症です。(東京都感染症情報センターホームページより引用)

★溶連菌感染症

原因・・・咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる細菌を吸い込むことによる「飛まつ感染」や細菌が付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」が主な感染経路です。

症状・・・突然 38℃以上の発熱、咽頭発赤、莓状の舌などの症状が現れます。しばしばおう吐を伴います。熱は 3～5日以内に下がり、1 週間以内に症状は改善します。

潜伏期間・・・2～5日

予防のポイント・・・手洗い、咳エチケットです。



★咽頭結膜熱

原因・・・咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスによって感染する「飛まつ感染」やウイルスが付着した手やタオルなどの患者が触れたものを介して感染する「接触感染」が主な感染経路です。感染力が非常に強いです。

症状・・・発熱・咽頭炎(のどの痛み・発赤など)・結膜炎(目の充血、めやになど)が主症状で、その他、リンパ節の腫れ、腹痛、下痢などが生じることもあります。症状は 1～2週間程度でおさまります。

潜伏期間・・・5～7日程度

予防のポイント・・・石けんと流水による手洗いをこまめに行うことと、プールや温泉施設を利用する際は、前後のシャワーを必ず浴びて、タオルは個別に使うとよいです。

★インフルエンザ

原因・・・咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。

症状・・・38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などの症状が現れます。おう吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあります。

潜伏期間・・・1～3日

予防のポイント・・・手洗い、咳エチケットです。

12月の保健目標 かぜやインフルエンザの予防をしましょう

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする



てあら 手洗い

せっけんで手を洗いウイルスを洗い流す



ね よく寝る

体が疲れていると抵抗力が弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする



かんき 換気をする

1時間に1回、5分間空気を入れ替える



したぎ 下着を着る

寒暖の差に対応して体感温度を保つ



もしかかってしまったら...

栄養・水分をしっかりとり 消化のよい食事をとる



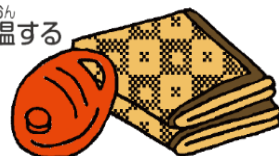
体を休める

睡眠を十分にとり、安静にする



体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する



保護者の皆様へ

今年度は感染症に罹るお子さんが多い状況です。インフルエンザ用の報告書とその他の感染症の証明書がそれぞれ学校ホームページからプリントアウトできます。発熱等で医療機関に行く場合には持参し、診断によってご使用ください。登校可能になったら、学校に提出をお願いいたします。

インフルエンザと診断された場合は、テトルの欠席連絡で発症日と登校可能の予定日を入力して連絡いただけますと助かります。よろしくをお願いいたします。

※朝の連絡の段階では受診前でも、その日に診断された場合はテトルで教えてください。