

ほけんだより 12月

第1子配付

令和5年12月19日(火)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 10

寒さもいよいよ本格的になり、富山県内ではインフルエンザだけでなく咽頭結膜熱(アデノウイルス)や溶連菌感染症等、同時に様々な感染症が流行しています。そんな中でも、福岡っ子は欠席者も少なく、元気に登校しています。

今年もいよいよあと2週間程となりました。年末年始を元気に過ごせるように、引き続き感染症予防に努めるとともに、規則正しい生活習慣を心がけ、かぜに負けない強い体づくりをしていきましょう。



冬に流行しやすい感染症！

インフルエンザ

出席停止

2～3日の潜伏期間の後、突然高い熱(38℃～40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみ等の症状の他、筋肉や関節等、体が痛くなる。

合併症として、気管支炎や肺炎、インフルエンザ脳症等を引き起こすこともあるため、注意が必要。

*出席停止の疾患(裏面参照)



咽頭結膜熱(プール熱)

出席停止

5～7日の潜伏期間の後、39℃を超えるような高熱、のどの痛みを伴い、目の充血等を訴える。

かつてはプール水での感染が多く夏場に流行したため「プール熱」とも言われるが、今年は全国的に冬に入ってから感染者が増加している。

アルコール消毒が効きにくいため、石けんを使っ
たこまめな手洗いが大切である。



感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)

12～48時間の潜伏期間の後、吐き気、おう吐、下痢を主な症状として発症するが、腹痛、頭痛、発熱を伴うこともある。通常は、数日で回復するが、乳幼児や高齢者は注意。

感染者の排せつ物1g中には約1億個、おう吐物1g中には約100万個のウイルスがいる。わずか数十個のウイルスがあれば人へ感染してしまう感染力の強いウイルスである。

消毒をする際には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用する。



ようれんきん 溶連菌感染症

2～5日の潜伏期間の後、38℃以上の突然の高熱、だるさ、のどの痛みを伴う。顔面を除く全身に赤い発疹(しょうこう熱)や、舌にイチゴのようなぶつぶつとした発疹が出ることもある。

抗生物質を服用後、24時間以上経過すると感染力がなくなるが、合併症を防ぐため、発病2週間後に尿検査の必要がある。

インフルエンザの定点当たりの報告数とは？

ニュースで「1定点医療機関当たりの患者数は…」という報告を聞いたことはありませんか？1定点当たり患者数が1以上ならその地域は流行域に入ったことになり、10以上なら注意報、30以上なら警報となります。

全国にはインフルエンザ患者数を報告する医療機関が5000カ所あり、この医療機関を「定点」と言います。1定点当たりの患者数とは、このうち「1つの医療機関が1週間で何名のインフルエンザ患者を診療したか」を表す数字です。

先週発表された、富山県のインフルエンザの1定点医療機関あたりの患者数は、なんと**29.77人!**

警報レベルにせまっております、さらなる注意が必要です。



インフルエンザの登校許可基準について

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 ☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	😊 ⁺	登校OK 🏫	
発症 ☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	😊 ⁺	登校OK 🏫	
発症 ☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	登校OK 🏫

お子さんがインフルエンザにかかった場合、保護者の方が記入する「インフルエンザの治癒報告書」を提出していただく必要があります。かかりつけ医に相談し、登校できる日を確認してください。

基本的には、症状が出た日は0日目とし、翌日から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止となりますが、解熱日が遅くなれば出席停止も長くなります。

他の出席停止の疾患は、従来通り、医師が記入する「登校許可証」が必要になりますので、お間違いのないようお願いいたします。



冬の皮膚トラブルに注意!

冬になり、空気が乾燥してくると、皮膚のトラブルが出やすくなります。子供の皮膚は、大人に比べて2分の1から3分の1と薄いため、乾燥しやすく、刺激や摩擦にも弱いため、傷つきやすいです。

乾燥肌

冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥して荒れたり、かゆみが出たりする。特に、子供は皮膚のバリア機能が未発達のため、ひどくなると、白い粉をふいたようになっていたり、あかぎれや発疹になったりするなど、さらなる皮膚トラブルにつながることもある。



あかぎれ・しもやけ

あかぎれ

皮膚がひどく乾燥し、うるおいがなくなってしまうために、冷たい風や冷水等の刺激を受けやすくなって起こる。赤くただれ、ひび割れるなどの炎症を起こしたもの。

しもやけ

最低気温が4～5℃の時期に起きやすい。皮膚が冷たい空気に長時間さらされて血行が悪くなり、赤や白のまだら模様になったり、赤紫に腫れたりして、かゆみを伴う状態。



★ 効果的な対策方法 ★

- ◎冷たいジュースや生野菜等の体を冷やす食品は摂り過ぎない。
- ◎にんにくやしょうが等、体を温める効果がある食品を摂る。
- ◎手袋や帽子等で、体の先を保温する。
- ◎ぬれた手足の水分は、ハンカチ等でしっかり拭き取る。
- ◎お風呂で手足をマッサージし、血行をよくする。
- ◎お風呂後や手洗い後等に、たっぷり保湿剤をぬる。

