

# ほけんだより 7月

令和5年7月11日

No.6

湊小学校 保健室

最近、かぜ症状の人が増えてきています。特に、「発熱が続く」「のどの痛み」「咳」の症状が多く見られています。RSウイルス感染症、ヘルパンギーナが全国的に流行していますが、石巻ではヘルパンギーナの流行状況が警報レベルとなっています。その他、「とびひ」や「あせも」などの皮膚トラブルがある人も増えてきています。かぜ症状や皮膚トラブルが長く続く場合には、早めに病院に相談しましょう！今回は今の時期に気を付けてほしい感染症を3つ紹介します！！

## 咽頭結膜熱（プール熱）

「咽頭結膜熱（プール熱）」は、プールの水から、人から人へうつることが多いので、プール熱とも呼ばれています。1年を通して発生しますが、主に6月末頃から夏にかけて流行します。学校では出席停止となる感染症です。



### 主な症状

のどの痛み、目の充血や目やに、涙が多くなる（まぶしがることもあります）  
発熱が数日から1週間続く、頭痛・食欲不振が3～7日続く。



### どうやってうつるの…？

プール熱は、咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」と、目やになどが感染源になるため、タオルの共用や手指からの「接触感染」によって感染します。また、塩素消毒が不十分なプールに入ることでも感染が起こります。

## とびひ



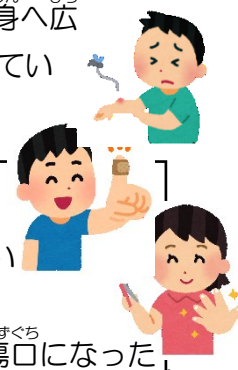
「とびひ」は正式に「伝染性膿痂疹」といいます。とびひは、虫刺されやあせもがかゆくてかきすぎて血が出たり、皮がむけてしまった傷口や、ケガでできた小さな傷口から細菌が入り込み、感染することで発症します。また、物を共有したりすると人にうつります。

かいた手で、他のところを触ったりすると、水ぶくれやかさぶたがあっという間に全身へ広がる様子が、火事の火の粉が飛んで飛び火することに似ているため「とびひ」と呼ばれています。症状がひどくなっている場合は、病院で診てもらいましょう。

### <日常生活で気を付けること>

- ◎患部をかいたり、いじったりしない
- ◎ツメを短く切る
- ◎患部をガーゼで覆う
- ◎皮膚を清潔に保つ
- ◎タオルや服を共有しない
- ◎鼻をいじった手で傷口を触らない

⇒鼻の中には、とびひの原因となる細菌が多くいます。鼻の中をいじった手で傷口になったところをかくと、とびひになってしまうことがあるので注意しましょう。



## ヘルパンギーナ

「ヘルパンギーナ」は夏かぜといわれるものの1つです。0～4歳の時にかかりやすい病気と言われていますが、小学生や大人でもかかる可能性があるため注意が必要です。

### 主な症状

発熱、のどの赤みと痛み、口の中に水ぶくれができる、全身のだるさ

### どうやってうつるの…？

感染した人の咳やくしゃみ、ウイルスのついた手で目や鼻、口を触ることで感染します。(飛沫・経口感染) また、症状が治まっても2～4週間程度は、ウイルスを含んだ便が排泄されるため、症状が落ち着いても注意が必要です。



## 湊小みんながお口の健康について学びました！

6月27・28日に各学年でお口の健康について学習しました。1・2・3・4・6年生は石巻市役所健康推進課の歯科衛生士さんから教えていただきました。5年生はLIONの全国小学生歯みがき大会に参加し、DVD視聴とデンタルフロスの実習を行いました。仕上げみがきは4年生くらいまでは大人に行ってほしいと歯科衛生士さんからお話がありました。時間がある時に、おうちの方からの仕上げみがきをしてもらうと良いですね！



デンタルフロス使い方を学んだあとに、実際に取り組んでみました！

むし菌のでき方・正しい歯みがきの仕方・むし菌にならないためのおやつ工夫・歯肉炎について教えてもらいました！



## ～おうちの方へ 健康カードを配付しました！～

本日健康診断のまとめを記載した健康カードを配付しました。内容を御確認いただき、表紙に押印のうえ、お子さんを通して担任まで提出をお願いいたします。(未受診の検診項目については、空欄となっております。)

**健康カード提出締め切り: 7月19日(水)**

また、6月下旬にピンク色の保健連絡封筒を配付しておりました。自宅にある場合には、今週中にお子さんを通して封筒のみ担任まで提出をお願いいたします。