

保健だより

令和6年12月 2日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

11月の中旬にインフルエンザA型が出始めました。1クラスで学級閉鎖を考える人数となりましたが、それ以上増えることはなく、予防をして過ごし、落ち着いていきました。学習発表会当日も数名、病気で欠席者はいましたが、クラスでまとまった欠席者はいなかったため、無事に終わりました。

11月に入っても気温が20度近くなる日があり、その分朝晩の冷え込みが厳しく、昼間との寒暖差で、感染症ではないけれど高熱を出す、咳が止まらず長引くなど、欠席者が多かったです。

今年も後1か月となりました。忙しい年の瀬となりますが、冬の感染症に注意して過ごせるように、ご家庭での健康観察をお願いします。学校では、外遊びや体育で体を動かし、免疫力を高めていきます。



12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

感染症の予防は、『流水と石けんによる手洗い！』

新型コロナウイルス感染症が流行した頃は、予防の徹底で他の感染症の流行も抑えられていました。しかし、新型コロナウイルス感染症が5類に変更されてから、昨年度は、アデノウイルスによる咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）が、例年にない流行となり、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も増えていました。今年度は、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑（リンゴ病）、手足口病が流行しています。特に、伝染性紅斑（リンゴ病）は都内で警報基準を超える流行となっています。今後は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に注意が必要です。感染症の抗体がないため、多くの人が感染し流行します。予防は、『流水と石けんによる手洗い。』そして二度手洗いをするとおよいと言われています。

手から口や目、他の人へと感染していきます。手洗いの重要性を学校でも指導をしていくため、毎日清潔なハンカチを持たせていただけるようにお願いします。

<伝染性紅斑（リンゴ病）>

○原因と感染経路

病原体は、ヒトパルボウイルスB19です。患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれたウイルスを吸い込むことによる感染（飛まつ感染）、あるいは、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染（接触感染）があります。

○症状

約10日（4～20日）の潜伏期間の後、両頬に紅い発疹が現れます。続いて体や手・足に網目状の発疹が広がりますが、これらの発疹は、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、感染力もほぼ消失します。

○治療

特別の治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

○予防のポイント

流水や石けんでこまめに手を洗う、咳エチケットが有効です。アルコール消毒は効きにくいです。

咳エチケット

- 咳やくしゃみをする場合はハンカチ、タオル、ティッシュなどで口をおおい、周囲の人にしぶきを浴びせないようにします。
- ハンカチ、タオル、ティッシュなどが無い場合は手のひらではなく、上着の内側や袖で口をおおいます。
- 咳やくしゃみが出る場合は、最初からマスクをします。
- 自分が感染しないようにするにはどうすればよいのかではなく、自分の周りに感染を広げないようにすることが大切です。



*学校には、全員に渡すマスクはありません。咳の出る人は、朝からしっかりマスクをしてきてください。ランドセルの中にマスクを1枚いれておくとうよいと思います。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型	*	症状軽快					登校再開		
コロ	*		症状軽快				登校再開		
ナ	*			症状軽快			登校再開		
ウイ	*				症状軽快		登校再開		
ルス	*					症状軽快		登校再開	
新型コロナウイルスもインフルエンザも同じです。 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							○新型コロナウイルスは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 ○インフルエンザは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
イン	*	解熱					登校再開		
フル	*		解熱				登校再開		
エン	*			解熱			登校再開		
ザ	*				解熱			登校再開	
	*					解熱			登校再開

*新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの再登校報告書は、専用の用紙があります。医師の診察を受けた後、保護者の方が記入をして、この1枚のみ登校時に持参してください。(医師による『登校許可書』は必要ありません。) 本校のホームページからダウンロードできます。ご活用ください。

*上の表を参考に、登校再開日までゆっくり静養してください。