

# ほけんたより7月

中央区立日本橋小学校  
校長  
養護教諭  
令和5年7月1日

梅雨が本格化してきて、じめじめと蒸し暑い日が続いています。日本橋小学校でも各クラス少しずつお休みをする児童がいます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症ではなく、発熱や咳などの「夏風邪」が多いようです。夏も流行する感染症はありますので、引き続きお子様の体調管理をお願いします。

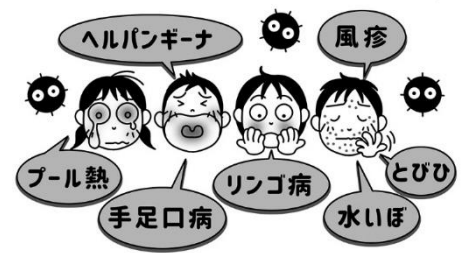


## 7月の保健目標

# 夏を健康に過ごそう

夏も感染症に気を付けてください。

## 夏に気を付けたい感染症



### (1) ヘルパンギーナ

症 状：発熱、口の中の水ぶくれや潰瘍、喉の炎症、  
下痢、口の痛みによる食欲低下

感 染 経 路：飛沫、接触感染

出席停止期間：全身状態が回復したら登校可、医療機関と要相談

解熱しても2週間ほどは便にウイルスが潜んでいるため、トイレ後の手洗いが大切

### (2) 風疹

近年は、乳幼児期に予防接種が受けられなかった大人を中心に感染が広がっています。妊婦がかかると赤ちゃんが先天性風疹症候群を起こす可能性があるため注意が必要です。中央区では、大人の風疹抗体検査や予防接種の助成を行っています。

詳しくは中央区のホームページで御確認ください。

症 状：顔や胸に淡紅色の発疹、リンパ腺の腫れ（特に頸部と耳の後ろ）

発熱と同時に発疹がでることで気が付くことが多く、4～5日で症状は消失

感 染 経 路：飛沫、接触感染

出席停止期間：発疹が消失するまでは登校不可、登校の際には、必ず医師の診断が必要

### (3) プール熱（咽頭結膜熱）

プールの時期に流行し、プール水やタオルの共用を介して広がるが多かったため、プール熱と呼ばれるようになりました。

症 状：主に発熱、喉の痛み、目の充血（嘔吐や下痢の症状が出ることもある。）

感 染 経 路：飛沫、接触感染

出席停止期間：発熱、喉の赤み、目の充血の消失2日後から登校可能だが、医師の診察が必要  
症状消失後も1か月はウイルスが体内に残るため、トイレの後の手洗いが大切

#### (4) 手足口病

乳幼児を中心に流行しますが、学童や成人でも罹患することがあります。

症 状：手、足、口腔内に水ぶくれ。発熱は38度以下（重症化することもある。）

感 染 経 路：飛沫感染、接触感染、経口（糞便）感染

出席停止期間：定められた停止期間はなく、医療機関と相談し登校可能

#### (5) りんご病（伝染性紅斑）

症 状：咳、鼻水、微熱などの風邪症状の後、頬に境界のはっきりした紅い発疹  
その後、手足に網目状・レース状・環状などと表現される紅斑が出現

感 染 経 路：飛沫感染

出席停止期間：発疹が出てきたときには感染力はなく、全身状態が安定していれば登校可能

登校のタイミングについてはかかりつけ医と相談

#### (6) 水いぼ（伝染性軟属腫）

症 状：皮膚に小さい水ぶくれ（体幹や四肢、特に脇の下や上腕の内側など擦れやすい部位）  
アトピー性湿疹があると掻き傷から感染しやすいため注意が必要

感 染 経 路：感染者との接触による直接感染

出席停止期間：出席停止は不要、他の児童とのタオルやビート板など直接肌が接触する物の共用は  
避けるなど学校生活で感染予防が必要

#### (7) とびひ（伝染性膿痂疹）

虫刺されや湿疹を細菌（ブドウ球菌や溶連菌）が着いた手で掻きむしることで感染します。

症 状：紅斑を伴う水ぶくれや膿疱が破れることでただれやかさぶたが出現

感 染 経 路：接触感染

出席停止期間：医療機関での治療は必要だが、出席停止は不要

皮膚を清潔に保ち、傷に触らないことが重要

水筒を持参させてください。



重ねてのお願いにはなりますが、登校時には水筒を毎日持参させてください。水泳指導でも、プールサイドはかなりの暑さとなっています。また、体育がない場合でも、外遊びや体育館遊びがあります。熱中症予防のために、御協力をお願いします。

#### ☆1 学期の健康診断が終了しました☆

保護者の皆様の御協力で無事に1学期の健康診断が終了しました。「健診結果のお知らせ」は随時発行し、各担任より配布しています。「お知らせ」は、治療や経過観察が必要な場合のみ発行しています。受け取った場合には、医療機関の受診をお願いします。

また、健診結果をまとめた「健康の記録」（黄色）を随時返却します。確認いただきましたら、押印し、学校へ返却してください。