



ほけんだより 12月号



令和5年12月21日
笠間市立北川根小学校

来週から冬休み、今年も残すところわずかとなりました。
今年インフルエンザの流行が全国的に早くから見られ、また、さまざまな感染症が例年以上に流行しています。これから迎える冬休みには様々な行事があり、生活の乱れを引き起こすこともあります。
規則正しい生活を心がけ、健康に冬休みを過ごせるように保護者の方の声掛けや見守りを願います。

冬休み・・・

こんな誘惑に負けないで!

ゲーム漬けの毎日



朝ねぼうや夜ふかし



ゴロゴロ・ダラダラ
過ごす



お酒を飲んでみる
たばこを吸ってみる



おいしいもの
の食べすぎ



夜遅くまで友達と
外出



冬休みも、「はやね・はやおき・あさごはん」、 てあらいうがい・換気をわすれずに健康にすごしましょう!

さまざまな感染症が流行しています!

保護者の皆様もニュース等でご存じと思いますが、今年9月からインフルエンザが全国的に流行しています。笠間市内でも学級閉鎖になる学校が相次ぎました。先週からは茨城県もインフルエンザ流行警報が出されています。そして、新型コロナウイルス感染症も少なくなったとはいえ、現在、少しずつ増加傾向にあるとのこと。また、咽頭結膜熱（プール熱）・溶連菌感染症も例年以上に流行しています。

学校では、うがい（お茶うがい）手洗いの励行、換気、規則正しい生活の指導及び流行状況の把握や嘔吐物の適切な処理に努めています。ご家庭におきましても、感染症の予防につきましてもご留意いただき、感染が疑われる症状が見られましたら、早めに受診することをお勧めします。

●咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによる感染症で、主に夏に流行するが、近年は冬にも小流行が見られます。

感染力は非常に強く、飛沫感染、接触感染でうつります。

【症状】 発熱・咽頭炎（のどの痛み・発赤など）・結膜炎（目の充血やめやになど）が主症状。その他、リンパ節の腫れ、腹痛、下痢などが生じることがある。症状は1～2週間程度で治まる。まれに、重症化して肺炎を合併することがある。

【潜伏期間】 5～7日程度

【予防法】 アルコールは効きにくいので、石けんと流水による手洗いをこまめにしましょう。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、タオルは個別に使いましょう。

●溶連菌感染症

溶血連鎖球菌という細菌によっておこる病気です。感染力が強く、飛沫感染や接触感染でうつります。

検査を受けて、溶連菌感染症と診断され、処方されたお薬を服用すると24時間以内に感染力がほとんど無くなります。しかし、薬を服用しなかったり、途中で薬をやめると、急性腎炎・リウマチ熱・血管性紫斑病・気管支炎・中耳炎などの合併症を引き起こすこともありますので注意が必要です。

【症状】 発熱・のどの痛み・発疹・莓舌（舌の表面に赤いブツブツができる）・吐き気・腹痛

【潜伏期間】 2～5日程度

【予防法】 アルコール消毒が有効です。日頃からこまめに手洗いうがいをしましょう。同じ食器やタオルを使わないようにしましょう。