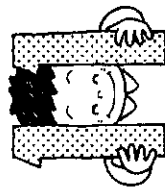


川口市立元郷小学校
保健室
令和7年11月7日

ほけんだよ!

11月になりました。このところ朝晩が冷え込んできましたね。この時期は、一日の気温差がはげしいために体温調節がうまくいかず、かぜをひいたり体調をくずしたりしやすいです。規則正しい生活をする、上手に衣服の調節をすること、さらには手洗い・うがいをすることで、季節の変わり目をうまくのりきってほしいと思います。



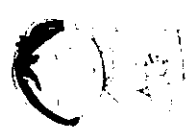
ほけん目標 衣服の調節をしよう

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをしましょう!

上手に衣服の調節をするための3つのポイント

1. 下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすです。



2. 上手に重ね着をする

厚手の長袖に空気をためるセーターや風を通しにくいジャンパーなど、衣類の素材を生かした重ね着をしましょう。



3. 室内と室外を意識する

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働かせません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

秋の歯科健診があります!

11月12日(水) 3・4・6年生 8:50~

11月27日(木) ひまわり・1・2・5年生 8:50~

今回は、むし歯(C)・要注意乳歯(X)・要観察歯(CO)があるかどうかみえます。朝ご飯の後、しっかりと歯にみがいて来てください。



結果のお知らせは、全員に配布します。「受診のお勧め」の欄に〇がついていたら、必ず歯医者さんへ行きましょう。それ以外の人は、そのまま歯と口の健康が保てるように、気をつけて生活しましょう。



感染症の流行にご注意ください

10月中、本校では溶連菌感染症と水痘(水ぼうそう)の感染がありました。溶連菌感染症は1年中感染が確認されますが、11月から4月は特に流行します。代表的な症状は発熱とどの痛みで、発疹やイチゴ舌・頭痛・リンパ節の腫れ・腹痛・嘔吐など症状は様々です。治療が不十分な場合は、リウマチ熱や急性糸球体腎炎を併発することもあるため注意が必要です。登校再開の目安は『適切な抗菌薬療法開始後24時間以内に他への感染力は消失するため、それ以降、登校は可能である。』とされています。これらの時期、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症とあわせてご注意ください。

水痘(水ぼうそう)については、裏面に情報を載せますのでご一読いただけますと幸いです。

※風邪が流行するこれからの季節、保健室で休養しても体調がよくなるお子さんは、保護者の方に連絡し早めのお迎えをお願いすることが多くなります。緊急連絡先等に変更があった場合は、担任までお知らせください。

＋ 水痘(みずぼうそう) についてのお知らせ

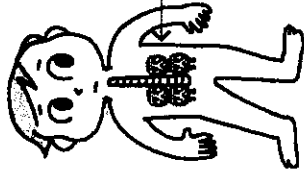
水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスに初めて感染したときに起こる病気です。冬から夏の初めに子どもを中心に流行します。水痘の感染力は非常に強く、潜伏期間は主に14～16日(10日未満や21日程度になる場合もある)です。赤い小さな発疹が体にでき、水疱になり腫れをもち、最後はかさぶたに変化します。脳炎などの重い合併症を起したり、免疫の弱い子どもでは命に関わる場合もありますので注意が必要です。

水痘はどうやってうつるの？

咳や鼻水などのしぶきによる空気感染・飛沫感染があります。その他には、水疱の中にあるウイルスで接触感染もします。



水痘が治った後も、このウイルスは体内にすみつきます。免疫力が落ちたときには、帯状疱疹の原因にもなります。



水痘・帯状疱疹ウイルスは、知覚神経節に潜んでいることが多いです。知覚神経節は、体の痛みなどを感じる神経のことで、皮膚の場所ごとに働く神経が決まっています。帯状疱疹があらわれる場所は、この知覚神経節のどこに水痘・帯状疱疹ウイルスが潜むかによって違ってきます。

水痘の予防について

水痘の予防にはワクチン接種が有効です。水痘にかからなくなれば、かかっても軽くて済むなど効果が期待できます。さらに水痘のあとも残りにくくなります。

ワクチンの接種は1歳から受けることができ、胸に1回接種し、効果を確実にするために、3か月以上たったら2回目を受けるとが推奨されます。1歳未満のお子さんの場合は、かかりつけ医に相談してください。水痘ワクチンは2014年10月から1～2歳児を対象に定期接種になりました。2014年度末までは未接種の対象になります。

また、一緒に遊んだ子どもがウイルスに感染した場合でも、ウイルスが体に入ってから3日以内にワクチンを接種すれば、症状が出ることを防げるか、かかっても軽くすることができます。



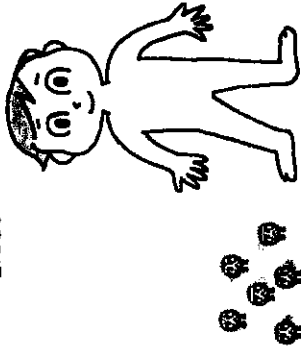
水痘の治療について

水痘(みずぼうそう)を治療する薬もあります。みずぼうそうにかかったら、早めに医療機関を受診しましょう。「アシクロビル」「バラシクロビル」という薬が有効です。なお、学校保健安全法ではすべての発疹がかさぶたになるまで出席停止となります。

水痘が治るまで

水痘にかかった場合、医師の診察のもと、すべての発疹がかさぶたになるまでは登校できないことになっています。以下では、水痘の発症から治療までを簡単に説明します。

1 「虫さされかな？」程度のぶつぶつができる。初めは痒くないが、徐々に痒くなり、数か所が増える。



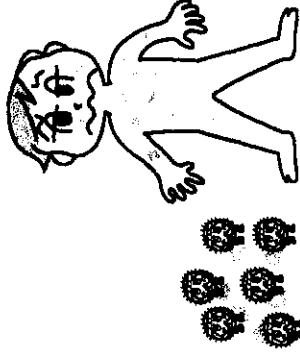
ぶつぶつの様子①ははじめは虫さされかな？という程度のちいさいぶつぶつ。

2 次の日になると、さらに痒みが増す。ここでかくと、かいたところからバイキンが入るおそれがある。



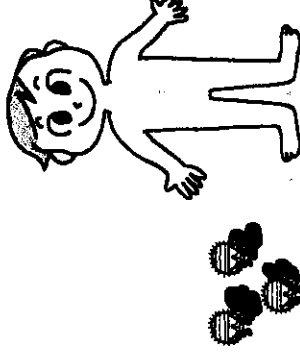
ぶつぶつの様子②大きくなって水ぶくれになる。熱が出ることもある。

3 4～5日たつと、初めにできたぶつぶつはかさぶたになる。痒みはあるが、かさぶたをはがさないようにする。



ぶつぶつの様子③でできたばかりのぶつぶつと、かさぶたのぶつぶつが両方。

4 1週間すぎると、かさぶたが自然にとれてくる。これが治った証拠で、医師の診察後、登校が可能になる。



ぶつぶつの様子④ぶつぶつが治ってもウイルスは体内に生涯潜伏する。