



ヘルパンギーナ マイコプラズマ肺炎 に注意!

全国的にヘルパンギーナやマイコプラズマ肺炎といった感染症が流行しているようです。早町小でも、咳が長引いていたり、喉の痛みや発熱で来室したりする児童が多く見られています。これらの感染症に気を付けて、元気に運動会を迎えてほしいと思います。学校でも手洗いうがい、体調不良時のマスクの着用等を指導いたします。御家庭でも見守りと御指導をよろしくお願いいたします。

ヘルパンギーナについて

口の中や咽頭(喉の奥)に水疱ができるのが特徴の感染症。原因となるウイルスが複数あるため、再感染することもある。春から夏にかけて多く発生し、流行のピークは7月頃である。夏かぜの代表的な疾患で、4歳以下の乳幼児に多い。



潜伏期間	3~6日。ウイルスが排出されるのは呼吸器から1~2週間、便からは数カ月間。
感染経路	飛沫感染 接触感染 経口(糞口)感染
症状・予後	突然の発熱(39℃以上)、咽頭痛がみられる。咽頭に赤い発しんが見られ、次に水疱、潰瘍となる。熱性けいれん、無菌性髄膜炎を合併することがあるため注意が必要。
予防法・ワクチン	飛沫感染・接触感染するため、手洗いうがい等の予防をする。ワクチンはない。
登校基準	全身状態が安定している場合は登校可能。長期間、便からウイルスが排出されるため、手洗い(特に排便後)が重要。

参考:日本学校保健会「学校において予防すべき感染症の解説」(令和6年3月22日発行)

マイコプラズマ肺炎について

咳を主症状とし、学童期以降の細菌性肺炎としては最も多い。夏から秋にかけて多く、家族内感染や再感染も多くみられる。5歳以上では、10~15歳頃にかかりやすいが、成人も感染する。



潜伏期間	主に2~3週間
感染経路	飛沫感染 接触感染 症状のある間がピークだが、保菌は数週~数カ月間持続する。
症状・予後	咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3~4週持続する場合もある。中耳炎・髄膜炎や発しんを伴うこともある。治療は適切な抗菌薬で行う。
予防法・ワクチン	飛沫感染・接触感染するため、手洗いうがい等の予防をする。ワクチンはない。
登校基準	症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能。

参考:日本学校保健会「学校において予防すべき感染症の解説」(令和6年3月22日発行)

保護者の皆様へのお願い

- 急な体調不良や発熱で、学校からお迎えのお願いをすることがあります。緊急時に連絡が取れるようにしておいてください。
- お迎えの際は、校舎前に車を駐めていただいてもかまいません。
- 病院で「ヘルパンギーナ」や「マイコプラズマ肺炎」等の感染症と診断されましたら必ず学校に御連絡ください。
- 運動会練習を行っております。体調不良者の中には「朝ご飯を食べてきていない」児童が多いです。朝ご飯を食べるよう見守りをお願いします。

10 ぼけんだより
令和6年 10月9日
喜界町立早町小学校 保健室

もうすぐで運動会ですね。運動会の練習等でつかれがたまっている人もいるかもしれない。今、せきがたくさん出たり、のどが痛くなったりするかもしれませんが、はやっています。つかれがたまっていると、かぜにかかりやすくなります。ご飯をしっかり食べて、早めに寝て、体調を整えましょう。また、手洗い・うがいをすることや、体調が悪いときはマスクをつけるなどの感染症対策をしましょう。

★ **本を読むとき、目との距離は？**
A 10cm
B 30cm

B 30cm
手のひらが2つ分がちょうどいい距離

★ **勉強中だけど…よくないところは？**
よくないところは？

寝ころんでいること
姿勢よく座って勉強しようね

♡ **視力検査に使う、この名前は何？**
A ドーナツ環
B ランドルト環

B **ランドルト環**
ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

目が困っています
こんな人はいませんか？
1 あたっているのー

★ **ゲームやスマホを使うときは？**
A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A **時間を決めて使う**
小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！ 目のクイズ

♡ **トンボの目は何個ある？**
A 2個
B 30,000個

B **30,000個**
小さな目が集まった「複眼」で見えているよ

2 近くて疲れるのー

★ **疲れている目にいいのは？**
A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B **どちらも**
栄養をとってよく寝ることが大切！

♡ **「目〇を下げる」〇に入るのは？**
A 尻
B 頭

A **尻**
満足して笑う様子を「あはれ」で表すよ

♡ **コンタクトレンズを発明したのは？**
A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A **ダ・ヴィンチ**
B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだよ

3 乾いてカラカラだよー

洗い残しが多いポイント **5つ**

忘れず洗おう！
1 ゆびさき
2 ゆびの間
3 手首
4 手の甲
5 手のひらのしわ

見る力を試そう！
仲間はずれはどこにあるかな？

4 どうすれば目にやさしいか考えてみよう！