

すこやか



2011年 12月5日
三雲東小学校保健室 発行

持久走の練習が始まっています！！

登校前の健康チェックをお願いします！！

顔色は？

顔色はいつもと
同じですか？

熱はないか？

朝から顔色が悪く、食欲
がないときは、熱を測っ
てください。

睡眠は？

寝不足ではありませんか？

食欲は？

朝ごはんを残さずに
食べました？

腹痛や下痢は？

下痢や腹痛はありませんか？

咳や喉の痛みは？

風邪の初期症状は、
ありませんか？



★12月13日（火）の全校持久走大会に向けて、体育の授業で練習をしています。また、今週から業間マラソンも始まりますので、登校前のお子さんの健康状態のチェックと健康管理をお願いします。特に「睡眠をしっかり取ること」「朝食を必ず食べてくること」をお願いします。

頭ジラミに注意！！

湖南省内の小学校や近隣の保育園で頭ジラミが発生しています。暖房機器の普及で室内は常に暖かいせいか冬季でも頭ジラミは、産卵を繰り返し感染を広げます。冬だからと油断は禁物です。各ご家庭で一度、お子さんの頭髪を検査していただきますようにお願いします。

<頭髪検査のポイント>

成虫を見つけるのは難しいので、卵がないかを見てあげてください。
次のポイントを調べてください。

★耳の後ろの髪をかき分け卵がないか見る。

★首のあたりの髪をかき分けて見る。

もし、見つかったら薬局で頭ジラミ駆除用のシャンプーを購入して、駆除をお願いします。
学校にも連絡を入れてください。よろしくお願いします。



感染症が流行しやすい季節です！！

滋賀県感染症情報センターによると11月に入り、県内で手足口病とマイコプラズマ肺炎が急増中です。また、インフルエンザ AH 3（香港）が検出され、少しずつ広がりを見せています。感染症にご注意ください。

手足口病

【症状】

手足口に水をもった発疹（水泡）がみられるのが特徴。その他に発熱、食欲低下、倦怠感、口内痛がみられます。特に口の中にできた発疹が痛いです。

【潜伏期間】

3～5日 初期症状は、口内に痛みを感じる程度で1～2日後には、手足に発疹が出てきます。発疹は、手足とおしりに出ますが、体には出ません。

【原因・感染力】

コクサッキーウイルスとエンテロウイルスが原因で起こります。唾等からの飛沫感染と便からの経口感染でうつります。

【予防】：手洗い・うがいの励行。

【出席停止期間】：医師の指示による。



マイコプラズマ肺炎

【症状】

マイコプラズマ肺炎の初期症状は、風邪の症状とよく似ています。37～39℃の発熱、倦怠感、頭痛、中でも咳が特徴です。乾いたような咳をだらだらしているようであれば疑われます。また、風邪薬や咳止め薬を飲んでいるのに一向に回復しない場合、マイコプラズマ肺炎を疑います。

【潜伏期間】

1～3週間ぐらい、秋～冬にかけて5～12歳ぐらいの学童期の子どもによく見られます。オリンピックの開催年に一致して4年周期の流行を繰り返しています。今年度は、全校的に過去最高の流行。

【原因・感染力】

マイコプラズマという細菌によって起こる。咳で人にうつる飛沫感染をします。そのため学校や保育園など人が集まる場所で感染が広がっています。

【診断・治療】

血液検査とレントゲン検査で診断されます。治療薬は、一般的なペニシリン系の薬は全く効きません。マイコプラズマ肺炎治療薬のマクロライド系、テトラサイクリン系の薬で症状が改善します。

【予防】

- ★咳があるときは、マスクを必ずする。
- ★手洗い、うがいの励行。
- ★規則正しい生活をする。
- ★風邪症状がでたら早期に病院受診をお願いします。

***咳をしているときは、必ずマスクをさせてください。**

【出席停止期間】：医師の指示による。



マイコプラズマ肺炎



＜レントゲンでは、磨りガラス様に病巣が見えます＞