

小野小学校 ほけんだより

# げんきいっぱい



令和6年2月1日  
ほけんしつ No.12  
うちのひととよんでね

現在、県内の学校ではインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患している児童が多くなります。インフルエンザにおいてはA型(今季2回罹患している児童もいます)だけでなく、先月からB型の報告もあり、学年閉鎖をしている学校もみられます。新型コロナウイルス感染症については、過去に感染していても、変異するため再感染している児童も複数みられます。また、新型コロナウイルス感染症の症状は発熱(37度の微熱から39度まで様々)・咽頭痛・頭痛・咳、少ないですが腹痛・嘔吐など消化器症状のある児童もいます。

保護者の皆様におかれましては、お子さんの毎朝の健康状態把握や食事・睡眠など生活面でも、日々ご協力いただき大変感謝しております。

引き続き、お子さんの体調管理と感染症予防対策についてご協力をお願いいたします。

## 2月の保健目標は...

「心の健康を考えよう！」

### ストレスをためていませんか?



すぐカーツとなる



おなかがすかない



ぬるま湯でゆっくりお風呂



しっかり睡眠



リラククスを  
心がけましょう

自分の時間を大切に



笑う



心配ごとやなやみがあるときは、いつでも保健室に来てください。ストレスがたくさんたまると、免疫力も落ちるといわれています。リラククスを心がけていきましょう。

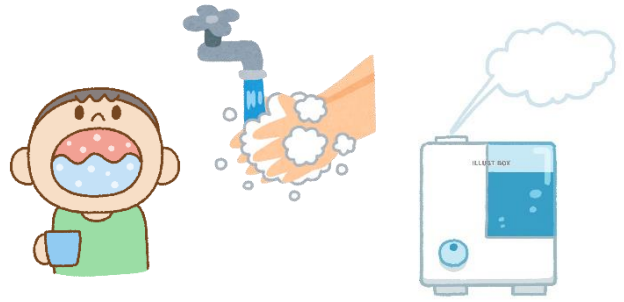


げんざい けんない りゅうこう おも しっかん  
**現在、県内で流行している主な疾患**

**インフルエンザ (出席停止)** A (香港型・ソ連型) 型・B型の3種類のインフルエンザウイルスが流行しています。A・Bどちらも潜伏期間は1~3日程度。突然の発熱で発症し、咳・咽頭痛・頭痛・倦怠感・筋肉痛などの症状を伴います。症状はふつうの「かぜ」と異なり、熱が下がっても咳が続き、完全に回復するのに1週間以上かかることもあります。風邪に比べ症状が重いです。

**■インフルエンザの流行期**

- ✓ □ 人込みや繁華街への外出を控える
- ✓ □ 外出時にはマスクを利用
- ✓ □ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- ✓ □ 十分な休養、バランスの良い食事
- ✓ □ うがい、手洗いの励行
- ✓ □ 咳エチケット



**咽頭結膜熱 (フル熱) (出席停止)** アデノウイルスの感染を原因とする。潜伏期間は5~7日。発熱・咽頭炎・結膜炎が主症状。冬ですが、報告者数が例年より多いです。アデノウイルスはアルコールが効きにくいので、石けん手洗い、うがいをしましょう。潜伏期間が8~14日と長い、流行性角結膜炎も出ています。



**新型コロナウイルス感染症 (出席停止)** 潜伏期間は1~10日(通常2~4日)で、主な症状は、発熱、咳、全身倦怠感等の感冒様症状であり、頭痛、下痢、結膜炎、嗅覚障害、味覚障害等を呈する場合があります。

**現在、県内の感染者数は2022年11月初旬や2023年8月の数値に近く、毎週患者数が増加傾向にあります。(詳しくは、富岡保健所版の感染症流行状況をご覧ください。)**

**A群溶血性連鎖球菌咽頭炎** A群レンサ球菌の感染による上気道感染症。扁桃炎が現れ、発赤毒素に免疫のない人は猩紅熱といわれる全身症状を呈します。潜伏期間は2~5日で突然の発熱と全身倦怠感、咽頭痛によって発症し、しばしば嘔吐を伴います。また、毎舌や発しんを伴うこともあります。帰宅したときには手洗いとうがいを行いましょう。症状(発熱・咽頭痛など)があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

**感染性胃腸炎** 年間を通して報告されています。特に例年、秋から冬にかけてピークとなる傾向があります。また、冬期にはノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生しています。

