



現在、県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患している児童生徒が多くなります。さらに富岡市では、感染性胃腸炎や伝染性紅斑（リンゴ病）の罹患も多い状況です。今週は、小野小でも新型コロナウイルス感染症で学校をお休みした人がいました。

インフルエンザは、市内でB型が流行し始めたため、これから注意が必要です。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する場合があります。

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。感染症情報は裏面にまとめたので、ぜひご覧ください。

## 2月の保健目標 「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



すぐにつかれる



ねむれない

おなかがすかない



### 心が疲れているなど

#### 感じたなら

なんとなく元気や、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれませんが。このようなときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。

本を読む

早めに寝る

好きな音楽をきく



お風呂にゆっくりつかる

思い切り遊ぶ

家の人（親、きょうだい、祖父母、親戚など）、先生、友だちに話を聞いてもらう

### イライラしたり、落ち込んだりしたときは、わらってみよう！



わらうと、筋肉をゆるめ、血行を良くする副交感神経が働くので、自然と気持ちがりラックスします。

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ね。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。リラックスを心がけていきましょう。

～ 現在、県内及び市内で流行している主な感染症 ～

**インフルエンザ**（出席停止）「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

A型（香港型・ソ連型）・B型の3種類のインフルエンザウイルスがあり、型がちがえば同シーズンに2回以上インフルエンザに罹る場合があります。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・関節痛などの症状を呈します。B型では嘔吐や下痢を伴う場合もあります。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。

■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
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- うがい、手洗いの励行
- 外出時にはマスクを利用
- 十分な休養、バランスの良い食事
- 咳エチケット



**新型コロナウイルス感染症**

（出席停止）「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで」

潜伏期間は1～10日（通常2～4日）。主な症状は、発熱（37度の微熱から39度まで様々）・咽頭痛・咳・全身倦怠感といった感冒様症状であり、頭痛・消化器症状（腹痛・嘔吐・下痢）・結膜炎・嗅覚障害・味覚障害などを呈する場合もあります。

市内でたびたび流行し、小野小でも新型コロナウイルス感染症でお休みした人がいます。

**感染性胃腸炎**

年間を通して報告されていますが、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。感染すると、はき気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状がみられます。

富岡市は感染性胃腸炎の罹患者が多い状況です。

**手洗い**

トイレの後や食事の前など、石けんでしっかり手を洗いましょう。

**おうと物には近づかない**

おうと物から感染することがあるので、近づかないようにしましょう。

**伝染性紅斑（リンゴ病）**

約2週間の潜伏期間の後、微熱やかぜの症状がみられ、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。その後、両頬に蝶の羽のような赤い発疹（紅斑）が現れますが、この時にはウイルスの排出はほとんどなく、感染力もほぼ消失しています。原因ウイルスにはアルコールがあまり効かないため、うがいやせっけんによる手洗いが有効です。

富岡市は他市町村とくらべてやや罹患者が多いです。



**A群溶血性連鎖球菌咽頭炎（溶連菌感染症）**

A群レンサ球菌の感染による上気道感染症です。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、舌や発疹を伴うこともあります。発熱や咽頭痛などの症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。