

ほけんだより

相武台東小学校

第3号

令和 6年9月4日

ぐったいさんはいませんか？

- 夏の疲れがのこっている
- クーラーで冷やしすぎている
- 生活リズムが学校モードにもどらない

そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 朝ごはんをゆっくり食べる
- 朝はよゆうを持って同じ時間に起きる

発育測定が始まりました

現在2学期の発育測定を行っております。

9月4日（水）	3年	9月5日（木）	2年
9月6日（金）	1年	9月9日（月）	特支、6年

★測定後、健康手帳をお返ししますので、押印をして学校へ持たせて下さい。

その後健康手帳は学校保管となります。



おうちで地震対策

家族で防災会議をしよう

本棚

- ◆突っ張り棒やストッパーを設置して固定する。
- ◆重い本は下の段へ。
- ◆ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ。



玄関

- ◆地震がおきても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす。
- ◆非常用持ち出し袋を準備しておく。



寝室

- ◆なるべく家具を置かない。置くときは背が低いものにする。
- ◆出入口の近くには置かない。



その他、

- * 別々の場所にいるときに災害がおこった時の連絡方法や集合場所の確認。
- * 備蓄用品の確認。

感染症について

学校は集団生活の場のため、感染症には特に配慮が必要です。感染症にかかったら、必ず学校に連絡して下さい。下の表の感染症の場合、医師の許可があるまで出席停止扱いとなります。

【学校において予防すべき感染症の主なもの】

インフルエンザ※1 百日咳 麻疹（はしか） 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） 風疹（三日ばしか）

水痘（みずぼうそう） 咽頭結膜熱（プール熱） 結核 髄膜炎菌性髄膜炎 流行性角結膜炎

新型コロナウイルス感染症※2

その他の感染症※3

溶連菌感染症 ウイルス性肝炎 手足口病 伝染性口班 ヘルパンギーナ マイコプラズマ
感染症 流行性嘔吐・下痢症 その他（医師の指示があったもの）

※1 インフルエンザについては取り扱いが異なり、医師により登校の許可が下りたら保護者記入による「インフルエンザ治癒届」を提出するようになります。

「インフルエンザ治癒届」各小中学校のHPからもダウンロードできます。

※2 新型コロナウイルス感染症については、今のところ書類の提出は必要ありません。

※3 その他の感染症は座間市が定めた感染症で、医師の診断により感染すると認めた場合については出席停止扱いとなります。

手足口病

手足口病は、口や手や足に、水疱性発疹が出現することを特徴とする感染症で、ウイルスの感染により発症します。主な感染経路は、飛沫感染・接触感染・糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口の中に入ることによる感染）で、3～4日の潜伏期間を経て発症します。予防には、うがいと手洗いが重要です。

主な症状が消失した後も長く糞便中にウイルスが排泄されることがあることから、外出後の手洗いとうがいや、排便後の手洗いなど、日常から感染予防を心がけましょう。

溶連菌感染症

溶連菌とは、細菌の一つで、のどに感染することが多いです。感染力は強く、くしゃみや咳でひろがります。子どもたちに多く見られます。予防はうがいや手洗い、アルコール消毒といった基本的なものをしっかり行います。

症状は38℃以上の発熱やのどの痛み、他にも舌にイチゴのようなぶつぶつができるイチゴ舌などがあります。

これらの症状は風邪やインフルエンザとよく似ています。他の病気を併発する場合がありますので、それらが症状として出た場合は、速やかにお近くの小児科へ相談し、しっかり検査をして診察を受けるようにして下さい。

咽頭結膜（プール熱）

アデノウィルスに感染しておこります。高熱が続き、喉の腫れや痛みがあったり、目やにや充血（結膜炎）が見られます。プールで感染することが多いですが、プールに入らなくても感染します。

夏に流行しますが、冬にも見られます。“のどの痛みと頑固な発熱”が特徴です。

38～40℃の熱が4～5日続きます。のどの痛みも強く結膜炎による眼の炎症が見られます。眼が痛くなったりかゆくなったり、目やにが見られるようになります。

アデノウィルスは、口、鼻、眼の結膜から体の中に入り込んで感染します。とにかくよく手を洗いうがいをしましょう。プールから上がった後、シャワーを浴び、眼を洗い、うがいをしましょう。