

ほけんだより

相武台東小学校
第5号
令和6年11月5日



秋は他の季節に比べて、急速に日が暮れます。また、日が沈んでからも明るい薄明の時間が短く、あっという間に暗くなります。出かけるときは、帰りの時間に気をつけましょう。

感染症に注意

相武台東小学校では今、いくつかの感染症が発生しています。適切な感染対策や感染した場合の対処の方法を知っておきましょう。

手足口病

感染経路：口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や水疱の内容物を触る、または感染の便の中に含まれるウイルスを手を介して起こる接触感染です。

潜伏期間：3～5日

症状：発熱、手足口腔内の水疱性の発疹、全身倦怠感、咽頭痛、下痢・嘔吐。
発熱の症状が出ないことも多く発疹が出てから手足口病と気がつく場合も多いです。

登校：『出席停止』となる病気ではありますが、期間は決まっていません。
医師と相談し、熱もなく全身状態がよければ登校は可能です。
登校時に「登校許可証明書」(医療機関もしくは学校でお渡しいたします)を持ってきてください。

マイコプラズマ肺炎

感染経路：飛沫感染

潜伏期間：2～3週間

症状：発熱、だるさ、頭痛。咳などの呼吸器症状は発症後3～5日たった後発症します。
発熱し、だんだんと咳が強くなっていきます。しつこい咳が3～4週間続きます。

登校：『出席停止』の病気です。熱が下がり、症状が強い急性期の症状がおさまり、全身の状態がよくなれば、登校は可能です。
登校時に「登校許可証明書」(医療機関もしくは学校でお渡しいたします)を持ってきてください。

インフルエンザ

感染経路：飛沫感染・接触感染

潜伏期間：1～4日(平均2日)

治療等：発症後48時間以内に抗ウイルス剤を服用すると症状が軽減し、早く治ります。

- ・安静にして休養をとりましょう
- ・部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう
- ・水分を十分にとりましょう(経口補水液、お茶、ジュース、スープ類など)

登校：『出席停止』になります。登校時に「インフルエンザ治癒届」を持って来ててください。

例	発症日	発症後 5 日間（出席停止期間）					発症後 5 日を経過		
	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症後 1 日目に 解熱した 場合		解熱 	1 日目 	2 日目 			登校 OK 		
発症後 2 日目に 解熱した 場合			解熱 	1 日目 	2 日目 		登校 OK 		
発症後 3 日目に 解熱した 場合				解熱 	1 日目 	2 日目 	登校 OK 		
発症後 4 日目に 解熱した 場合					解熱 	1 日目 	2 日目 	登校 OK 	
発症後 5 日目に 解熱した 場合						解熱 	1 日目 	2 日目 	登校 OK

インフルエンザが流行る時期が近づいてきました。罹患した場合は出席停止扱いとなりますので、必ず学校にご連絡ください。その際に、症状などを詳しくお聞きすることがあります。なお、インフルエンザ治癒届をお渡しするので保護者の方が記入をして学校へ提出してください（ホームページからもダウンロードできます）。

- ・発熱、咳、咽頭痛、下痢・嘔吐などのどれかがみられたときは、医療機関への受診をお勧めします。そして、感染症と診断されたら学校へご連絡ください。
- ・インフルエンザ以外の出席停止となる病気に関しては、登校時に『登校許可証』を持って登校することが基本となります。この用紙は学校にあります（座間市内の病院にはおいてあることもあります）。用紙をもらい、医師に書いてもらいます（新型コロナウイルス感染症は用紙の提出は必要ありません）。

感染性胃腸炎 に備えて

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

