

# 元気な子ども！

平成28年1月19日No.12  
天童市立長岡小学校

## 今年も健康で元気に過ごせますように！

平成28年の干支は「さる（猿・申）」です。身軽に木から木へ飛び移り、知恵を使い家族集団を守る、「馬の健康を守る」という言い伝えで東照宮の三猿は有名ですし、昔話にもよく出てきて、日本では身近な動物ですね。



さて学校では、先週、書き初めを行いました。卒業式まで43日となりました。「自分のめあて」をしっかりと決めて、楽しい学校生活を過ごしていきましょう。

## 油断大敵！

本校の欠席状況は、今のところ「かぜ」「発熱」「腹痛」「ケガ」などです。

山形県内の様子を見ると、『感染症』としていろいろな病気が流行しています。

たとえば…**フル熱（咽頭結膜熱）**・**感染性胃腸炎**・**リンゴ病（伝染性紅斑）**

**RSウイルス感染症**・**溶連菌感染症**・**手足口病**

**おたふく風邪（流行性耳下腺炎）**・**はやり目（流行性角結膜炎）**

そして…**インフルエンザ**

寒くなり、空気が乾燥して感染力が高まります。

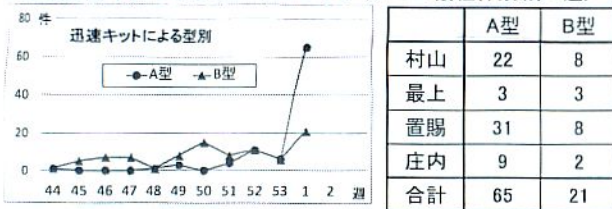


**うがい・手洗いの予防**は、各家庭でも念入りに行ってください。

### <トピックス> 山形県感染症情報センターより

#### 【インフルエンザ情報】

1 迅速診断キットによるインフルエンザウイルスの陽性件数（第1週）



2 集団発生状況（県健康福祉企画課まとめ 第1週）

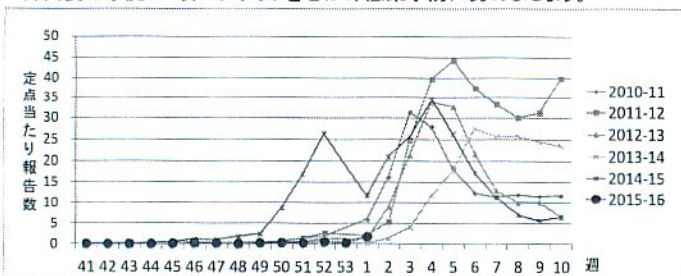
置賜地区：米沢市 1件（障がい者支援施設 1）

3 インフルエンザウイルス分離状況（衛生研究所 1月6日現在）

今シーズンの県内の患者から、AH1pdm2009 3株、B型 9株が分離同定されています。

※例年、年明けに患者数が増加します。

外出後の手洗い・咳エチケットを心がけ感染予防に努めましょう。



#### 【伝染性紅斑(リンゴ病)情報】

伝染性紅斑の定点あたり報告数が、村山地区、庄内地区で警報レベルとなっています。

・伝染性紅斑
警報開始基準値：2人 警報終息基準値：1人
・第1週 定点当たり報告数
村山地区：2.23人 最上地区：0.67人
置賜地区：0.50人 庄内地区：7.25人

#### 伝染性紅斑とは

ヒトパルボウイルスB19というウイルスに感染することによっておこる感染症です。主に小児にみられる疾患ですが、成人もかかる場合があります。

【症状】10～20日の潜伏期間の後、両頬に鮮明な赤い発疹が現れ(写真1)、続いて手足にもレース様の発疹が現れます。多くの場合、頬に発疹が現れる7～10日位前に微熱や風邪の様な症状がみられます。この時期に感染力が最も強く、発疹が現れた頃には感染力はほぼ消失しています。

予後は通常良好ですが、妊婦が感染した場合、胎児水腫または流産を起こすことがあるので注意が必要です。

【予防法】伝染性紅斑にはワクチンはありません。また、感染力のある時期には特徴的な症状を示さないため、日頃からの手洗い・うがいが重要です。



写真1：両頬の発疹

(国立感染症研究所HPより)

※参考URL:IDWR 感染症の話 伝染性紅斑

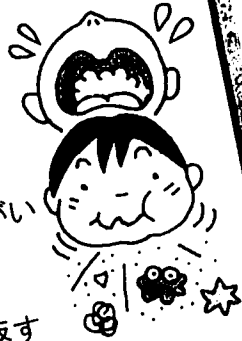
[http://idsc.nih.go.jp/idwr/kansen/k04\\_23.html](http://idsc.nih.go.jp/idwr/kansen/k04_23.html)

# 風邪のお話いろいろ

## うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがいよけいなものはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい声をだすといいよ
- ③ガラガラうがいをくり返す



## 換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったままでいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1~2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



## 手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う



## 温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも  
湿度は 50~60%  
温度は 20℃くらいにしよう。

