

# 🍉 ほけんだより 夏休み号 🏠

令和7年7月17日

上板橋小学校 保健室

今年の1学期は蒸し暑い日が続き、昨年よりも疲労や暑さで体調を崩す児童が多い傾向にありました。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動（熱中症対策必須です！）で、体の調子を整えて、新学期に備えてください。

## 【9月 主な保健行事】

日時	項目	注意事項など
2日（火）	身体計測 （2，4，6年生）	・体育着を持ってきてください。 ・頭頂部や頭の高い位置に結び目が来る髪型は控えてください。
3日（水）	身体計測 （1，3，5年生、五組）	
5日（金）	歯と口の健康教室 （五組の3～6年生）	○五組の3～6年生が対象です。 本校歯科校医の小嶋先生や歯科衛生士の方が講師として来校します。 歯の染め出し（染め出し液を付けた綿棒を使い、上下の歯を数本赤染めします）を行い、正しいブラッシング方法等について学びます。 綿棒を使って、自分で染め出し液を塗布できない児童については、歯みがき実習のみになります。  【お願い】 <u>以下の場合、事前に担任にお知らせください。</u> ①矯正中などで染め出しを希望しない場合 ②染め出し液の成分（下記）にアレルギーがある場合 精製水、エチルアルコール、D-ソルビット、食用赤色105号、香料、パラベン、サッカリンナトリウム（食品甘味料）  【持ち物】 ・歯ブラシ（汚れてもよいもの 色が付く場合があります） ・手鏡（口の中を観察できる大きさであれば大丈夫です） ・プラスチックコップ （汚れてもよいもの 色が付く場合があります） ・フェイスタオル（汚れてもよいものをご準備ください） ・洗濯ばさみ 1個 ※歯の染め出しの際にタオルを胸～首元に巻き、首の後ろで洗濯ばさみで挟んで止めます。  【その他】 ・当日の朝は歯を磨いてきてください。 ・染め出し液が付着することもありますので、汚れても良い服装で登校させてください。

## 【お知らせ】

今年度の学校保健委員会は、令和7年8月27日（水）13時30分～ 体育館で実施予定です。健康課題について校医の先生方からお話を聴ける機会ですので、ご興味あればぜひご参加ください。

## **【感染症関連】** ※参考：東京都福祉保健局からの情報提供、「学校において予防すべき感染症の解説（令和5年改訂版）」

出席停止になるもの（期間が決まっているものは記載）も含まれています。気になる症状がありましたら、かかりつけ医に相談してみてください。予防策として、流水や石けんでのこまめな手洗いや、咳エチケットを心がけることや、母子手帳の予防接種歴を見直すことも大切です。

### **1学期に散見された感染症** ※引き続きご注意ください！！

#### ① 百日咳

症状：咳が特徴で、発熱することは少なく、夜間に咳がひどくなる傾向があります。  
潜伏期間（ウイルスが体の中に入ってから症状が出るまでの間）：7～10日程度  
感染経路：飛沫（咳・くしゃみ）と、接触（手を介して目や口など粘膜に入る）感染  
出席停止期間：特有の咳が消失まで、または5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで

#### ② 溶連菌感染症（主にA群）

症状：主に全身のだるさや発熱、のどの痛み・腫れ・白い膿などです。  
潜伏期間：2～5日程度 感染経路：飛沫、接触感染

#### ③ 伝染性紅斑（りんご病）

症状：風邪のような症状に引き続いて、顔や四肢に紅斑が出るのが特徴です。  
潜伏期間：4～14日程度  
感染経路：主に飛沫感染

### **夏～秋にかけて流行しやすい感染症**

★主に夏～秋に小児を中心に流行する感染症です。近年、夏にピークが見られる感染症もあります。

#### ① ヘルパンギーナ

症状：突然の高熱（39℃以上）から始まり、口の奥の方に赤い発疹や水疱・潰瘍が出現します。  
潜伏期間：3～6日程度 感染経路：飛沫、接触・経口感染 ※ウイルスは便の中にも混じります

#### ② 咽頭結膜熱（別名：プール熱）

症状：発熱、のどの痛み・腫れ、目の症状（結膜の充血、涙が出る、目やに、まぶしがる）、頭痛や食欲不振などが、3～7日間程度続きます。  
潜伏期間：2～14日程度 感染経路：飛沫、接触感染  
出席停止期間：発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで

#### ③ RSウイルス感染症

症状：発熱、咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、体のだるさなど、風邪に似た症状です。肺炎や気管支炎を起こすこともあります。  
従来は秋冬を中心に流行する感染症ですが、近年は春から増加し夏にピークが見られています。  
潜伏期間：2～8日程度 感染経路：飛沫、接触感染

#### ④ 手足口病

症状：発熱（あまり熱が高くないことが多い）、口の中に痛みを伴う水疱、唾液の増加が見られます。手のひらや足の裏、肘や膝、おしりなどに発疹や水疱が出てきます。  
潜伏期間：3～6日程度 感染経路：飛沫、接触・経口感染 ※ウイルスは便の中にも混じります

### **注意したい感染症**

① **インフルエンザ** ★今年は、7月に学級閉鎖を行った学校もありますので、ご注意ください。

#### ② 麻疹（はしか）

症状：発熱や咳、鼻水、目（結膜）の充血、口の中の粘膜に白い斑点（コプリック斑）、特有の発疹の出る、感染力が非常に強い感染症です。  
潜伏期間：8～12日程度  
感染経路：空気、飛沫（咳・くしゃみ）と、接触（手を介して目や口など粘膜に入る）感染  
出席停止期間：解熱後3日を経過するまで  
その他：風しんと併せて定期接種が済んでいるか、母子手帳などで確認してみてください👉

#### ③ 水痘（水ぼうそう）

症状：発しんが紅斑、水疱、膿疱、かさぶたの順に変化し、発しんは体や首、顔面に生じやすく、発熱を伴うことが多いと言われています。今年は、学級閉鎖が行われた学校もあるほどです。  
潜伏期間：14～16日程度  
感染経路：空気、飛沫（咳・くしゃみ）と、接触（手を介して目や口など粘膜に入る）感染  
出席停止期間：すべての発しんがかさぶたになるまで