

ほけんだより 7月

* おうちのかたといっしょによみましょう *

No. 6 / 令和8年 7月10日 燕市立小池 小学校 保健室



かぜ・感染症が流行しています！

今週は感染症や発熱、腹痛などでお休みする人が増えました。病院で水痘（水ぼうそう）や溶連菌感染症と診断された人もいます。

たくさんの人が集まる学校は、感染症の流行が起こりやすい場所です。体調が万全でない時は、無理をせずにおうちでゆっくり休みましょう。

水痘（水ぼうそう）

ウイルスによって、全身にかゆみや痛みのある水ぶくれができたり、熱が出たりする感染症です。

空気感染をするために、感染力がとても強く、潜伏期間が2週間程度と長いのが特徴です。

予防にはワクチンの接種が有効です。ワクチンを接種しても、発症することもあります。その場合は症状が軽くなる人が多いです。

溶連菌感染症

細菌によって、のどが痛くなったり腫れたりして、高い熱が出ることがあります。また、体に発疹が出たり、舌が赤くプツプツしてくることもあります。

飛沫感染や接触感染で広がるため、手洗いがとても大切です。症状がある人は、マスクをしましょう。

抗菌薬を決められた期間飲むと、治ります。

どちらの感染症も「出席停止」となり、登校の際には「登校許可証」が必要です。用紙は学校ホームページからもダウンロードできます。

週末の過ごし方

* ご家庭でもご協力をお願いします *

- (1) こまめな手洗いとうがいと体調管理の徹底
- (2) 睡眠をしっかりととり免疫力を高める
- (3) 栄養のある食事をする
- (4) 体調不良のまま友達の家遊びに行かない
- (5) 習い事は体調を確認した上で参加する

