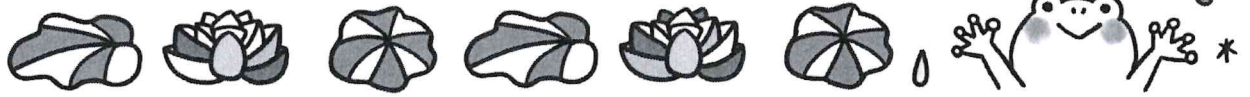


☆！ほけんだより☆！6月



能登町立小木小学校 保健室 令和6年6月13日 No.4

かぜのなかまのうつる病気

能登町や小木小学校で水痘(水ぼうそう)にかかる人が出ています。石川県(特に奥能登)では手足口病にかかる人がとても多くなっています。夏に流行する病気について知り、病気がひろがらないようにみんなで対策をしましょう。

プール熱(咽頭結膜熱)

症状：目やに、目のはれ、充血
せき、鼻水、のどの痛み
38~40℃の熱



プールで感染することもあるが、
日常生活でも感染する

登校：症状がおさまったあと2日たつまで
出席停止

手足口病

症状：手のひら、足のうら、指の間、唇や
口の中に小さいぼつぼつができる
のどの痛み、38℃くらいの発熱

登校：熱がさがり、全身の健康状態がよく
なるまで出席停止

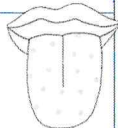


水いぼ

症状：体や手足に小さいいぼができる
数カ月から数年で消えてなくなる

登校：出席停止の必要はない

溶連菌感染症



症状：高熱、のどのはれ、舌がイチゴの
ように赤くざらざらした状態になる

全身に赤いぼつぼつが出ることも

登校：正しく薬を飲み、24時間がたつまで
出席停止

とびひ

症状：虫さされなどをかきむしった傷から
感染し、水ぶくれや強いかゆみが出
る。水ぶくれやかさぶたをさわった手
から体中に広がり、ほかの人にも
感染する

登校：程度によって登校できるかできない
かが変わるので、お医者さんと相談
して決める

水痘(水ぼうそう)

症状：体、首から顔にかけての発疹、発熱
紅斑→水泡→膿疱→かさぶたの順
に変化する

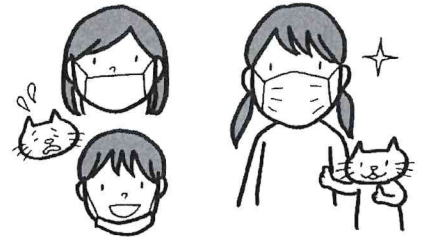
登校：すべての発疹がかさぶたになるまで
出席停止



うつる病気をふせぐために

せきエチケット

せきやくしゃみが出る人やのどが痛
ひとは、学校にきたり人と交流したり
するとき、できるだけマスクをつけましょう。マスクをしていても、して
いなくても、せきやくしゃみが出そうな時はティッシュや服のそででおさえて、できるだけ人が
いない方向をむきます。



てあらい

トイレの後、食べる前、外から中に入った時、掃除の後で手が汚れた時など
タイミングを考えて石けんで手をあらいましょう。

あつい季節がやってきます。汗をかいた休み時間の終わりに手をあらうとさっぱりします。

マイ〇〇

これからの季節にかかせない水筒ですが、必ず自分のものを飲みましょう。
友達との回し飲みはしないでください。

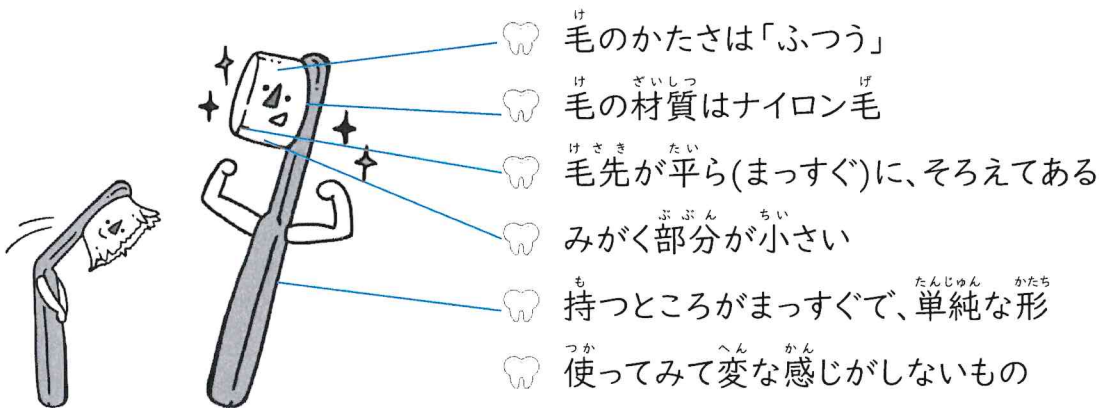
水筒がない時は学校の水道の水も飲むことができます。(毎日きれいか検査をしています)
手をあらってから飲みましょう。

水いぼやとびひ、アタマジラミ、プール熱は、ほかの人のタオルを一緒に使うこ
とで感染することがあります。ほかの人とタオルを共有するのはやめましょう。



6月4日~11日は歯と口の健康週間

どんな歯ブラシを使っていますか？ 小学生くらいの人にぴったりの歯ブラシは・・・



と、言われています。

かかりつけの歯医者さんに聞いてみるのもいいですね。毛先がぼさぼさになっている人がいたら、
この機会に自分にぴったりの歯ブラシに変えましょう。みがきやすい、新しい歯ブラシを使うこと
で歯をきれいにする力がぐんっとアップします。