

# ほけんだより 8月

盛岡となん支援学校 保健室 R3.8月

夏休みが終わり、学校にみなさんの元気な声に戻ってきました。新型コロナウイルスへの感染対策をとりながらの夏休みとなりましたが、楽しい思い出をつくることができましたか？

まだ、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんを食べる時間をつくってみましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源。しっかり食べて、夏の疲れをふきとばし元気に過ごしましょう。



## 元気に過ごすポイント4っ!

POINT

①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。休日でも早寝早起きを心がけましょう。

POINT

②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT

③水分補給



引き続き熱中症予防対策を。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

POINT

④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

## 新型コロナウイルス感染症 岩手緊急事態宣言 実施中

学校では子ども達の健康を守ることを第一に考え、引き続き感染対策に取り組んでいきます。自分自身を守るため、そして大切な人を守るため、ご家庭でのご協力をお願いします。

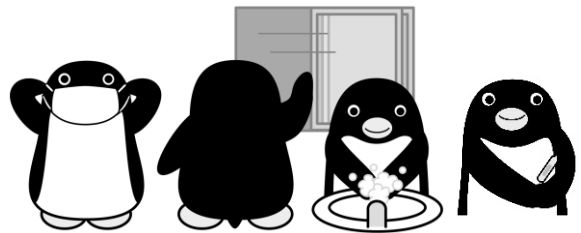
不要不急の外出の自粛

※生活や健康の維持に必要な場合を除く

家庭にウイルスを持ち込まない・持ち出さない

基本的な感染対策の徹底

- 手洗い、常時マスク及び咳エチケットを励行する
- 適切な方法でマスクを着用する
- ワクチン接種後もマスクを着用する
- 近距離での会話や大声での発声等を避ける
- 室内の換気、湿度の調節を心がける
- 毎日の健康観察 体調不良時は外出を避け、電話相談の上で早期受診する



感染された方々やその家族などに対する差別、偏見、誹謗中傷は決して許されません。相手を思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。

裏面も読んでくださいね

夏休み中に水痘(みずぼうそう)に罹患したという報告が、小学部から数名ありました。水痘(みずぼうそう)は、飛沫感染や接触感染だけでなく、空気感染もするため、集団生活の場で感染が広がりやすい感染症の一つとなっています。

# +

## 水痘(みずぼうそう) についてのお知らせ

水痘は、水痘・带状疱疹ウイルスに初めて感染したときに起こる病気です。冬から夏の初めに子どもを中心に流行します。水痘の感染力は非常に強く、潜伏期間は主に14～16日(10日未満や21日程度になる場合もある)です。赤い小さな発疹が体にでき、水泡になり膿をもち、最後はかさぶたに変化します。脳炎などの重い合併症を起こしたり、免疫の弱い子どもでは命に関わる場合もありますので注意が必要です。

### 水痘はどうやってうつるの?

咳や鼻水などのしぶきによる空気感染・飛沫感染があります。その他には、水泡の中にあるウイルスで接触感染もします。

水痘が治った後も…

水痘が治った後も、このウイルスは体内にすみつきます。免疫力が落ちたときには、带状疱疹の原因にもなります。



水痘・带状疱疹ウイルスは、知覚神経節に潜んでいることが多いです。知覚神経節は、体の痛みなどを感じる神経のことで、皮膚の場所ごとに働く神経が決まっています。带状疱疹があらわれる場所は、知覚神経節のどこに水痘・带状疱疹ウイルスが潜むかによって違ってきます。

### 水痘の予防について

水痘の予防にはワクチン接種が有効です。水痘にかからなくなる、仮にかかっても軽くて済むなど効果が期待できます。さらに水泡のあとに残りにくくなります。

ワクチンの接種は1歳から受けることができ、腕に1回接種し、効果を確実にするために、3か月以上たったら2回目を受けることが推奨されます。1歳未満のお子さん場合は、かかりつけ医に相談してください。水痘ワクチンは2014年10月から1～2歳児を対象に定期接種になりました。3歳以上は任意で受けることができます。

また、一緒に遊んだ子どもがウイルスに感染した場合でも、ウイルスが体に入ってから3日以内にワクチンを接種すれば、症状が出ることを防げるか、かかっても軽くすることができます。



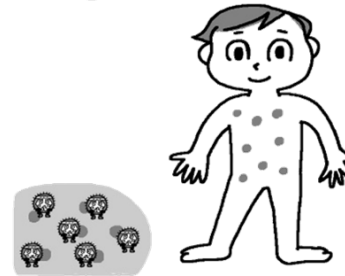
### 水痘の治療について

水痘(みずぼうそう)を治療する薬もあります。みずぼうそうにかかったら、早めに医療機関を受診しましょう。「アシクロビル」「バラシクロビル」という薬が有効です。なお、学校保健安全法ではすべての発疹がかさぶたになるまで出席停止となります。

### 水痘が治るまで

水痘にかかった場合、医師の診察のもと、すべての発疹がかさぶたになるまでは登校できないことになっています。以下では、水痘の発症から治癒までを簡単に説明します。

- 1 「虫さされかな?」程度のぶつぶつができる。初めは痒くないが、徐々に痒くなり、数がどんどん増える。
- 2 次の日になると、さらに痒みが増す。ここでかくと、かいたところからバイキンが入るおそれがある。

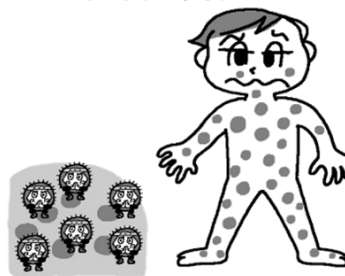


ぶつぶつの様子◎はじめは虫さされかな? という程度のちいさいぶつぶつ。



ぶつぶつの様子◎大きくなって水ぶくれになる。熱が出ることもある。

- 3 4～5日たつと、初めにできたぶつぶつはかさぶたになる。痒みはあるが、かさぶたをはがさないようにする。
- 4 1週間すぎると、かさぶたが自然にとれてくる。これが治った証拠で、医師の診察後、登校が可能になる。



ぶつぶつの様子◎できたばかりのぶつぶつと、かさぶたのぶつぶつが両方。



ぶつぶつの様子◎ぶつぶつが治ってもウイルスは体内に生涯潜伏する。