

水泳学習が始まりました！！

水泳は運動と体温調節で体力をかなり消耗します。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。ご家庭での健康観察もよろしくお願ひします。

水泳学習当日の健康チェック！

- ① 睡眠は十分とりましたか。
- ② 朝ごはんは食べましたか。
- ③ 発熱はありませんか。
- ④ 下痢はしていませんか。
- ⑤ 化膿した傷や伝染性の皮膚疾患はありませんか。
- ⑥ 目やにがでたり、目の充血はありませんか。
- ⑦ 耳そうじはしてありますか。
- ⑧ 手・足の爪は長くのびていませんか。



夏かぜに注意してください！



病名	プール熱(咽頭結膜熱)	ヘルパンギーナ	手足口病
症状	・高熱(39℃前後)が出る ・のどが痛む ・目やに、目の充血 ・吐き気、腹痛、下痢	・高熱(39℃前後)が出る ・のどの奥に小さな水疱 ・激しいのどの痛みにより食欲が落ちる	・手足口に白い水疱 ・口内炎ができることもある ・発熱することがある
感染経路	・飛沫感染 * プールを介して感染することが多いので「プール熱」とも言います。	・飛沫、経口感染	・飛沫、経口感染 * せきや唾液、排泄された便から感染します。
予防	・うがい、手洗い ・プールの後は目を洗う ・自分専用のタオルを使う	・うがい、手洗い	・うがい、手洗い ・規則正しい生活

はしか(麻しん)・風しんの予防接種について！！

はしか(麻しん)は、ウイルスに感染した後、約10~12日間の無症状の期間(潜伏期)を経て、熱・せき・鼻水などの症状が出はじめます。数日すると、首すじ・顔から赤い発しん(ぶつぶつ)が出はじめ、熱も高熱となり発しんは全身に広がります。38~39℃台の熱は1週間から10日程度続くことがあります。とてもうつりやすく、免疫がないと大人もかかります。はしか(麻しん)にかかると肺炎や脳炎を引き起こすことがあります。1000人に1人程度の割合で命を落とすことがあります。さらに、10年ほどしてから「亜急性硬化性全脳炎」という重い脳炎が10万人に1人の割合で発生することが知られています。

風しんも、発熱と全身に淡い発しんがでる感染症です。症状は、はしか(麻しん)より軽いですが、妊婦さんが妊娠初期にかかると、おなかの中の赤ちゃんが感染し、心臓の病気になったり、目や耳に障害を生じたりすることがあります。この病気を、「先天性風しん症候群」と言います。

保護者の方へ

平成20年4月から中学1年生と高校3年生を対象に、はしか(麻しん)・風しん予防接種の追加接種を実施しています。ここ数年来の集団感染の発生に伴い、はしか(麻しん)感染防止のためには予防接種を2回実施することが必要です。

乳幼児期に1回、麻しんの予防接種をした人も1回だけではまだ感染を防ぐことができません。

また、少しでも早く免疫を獲得するために、1年間の中でも4月から6月までの3ヶ月間に受けられることをお勧めします。

また、墨田区では中学2・3年生で予防接種を受けていない人への救済措置制度があり、無料で接種できます。来年3月31日までは無料となっています。

詳細は

向島保健センター 03-3611-6135

保健所保健予防課感染症係 03-5608-6191

へお問い合わせください。

