

北っ子のすこやかな体と心づくりをめざして

日高市立高萩北小学校

ほけんだより



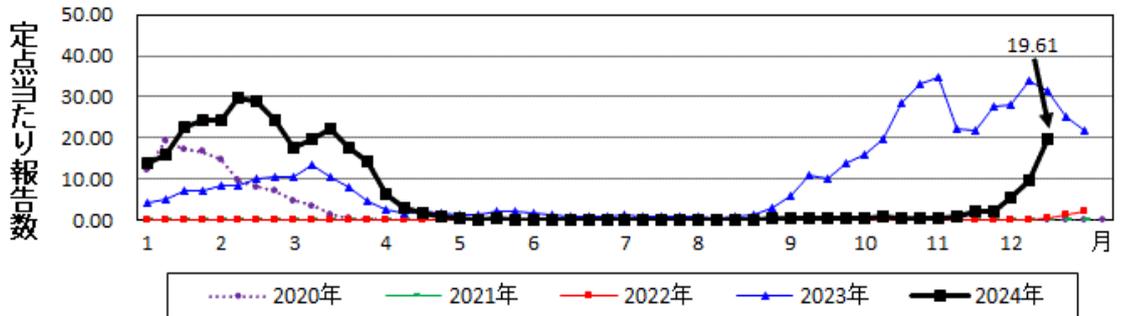
保健室

NO. 8 R6. 12. 24

北小ではインフルエンザ等が流行らず、2学期を終えることができました。皆さんが、日ごろ、手洗い、換気、加湿、栄養補給や十分な睡眠、外遊びで体力づくりなどで、感染から自分を守っている成果ですね。しかし、市内の学校では、学級閉鎖をしているところがあります。冬休みの帰省や旅行などで移動する人が多い時期の後には、インフルエンザなどの流行が来ます。体調不良でつまらない冬休みにしないためにも、引き続き風邪を予防しましょう。



インフルエンザ(埼玉県)



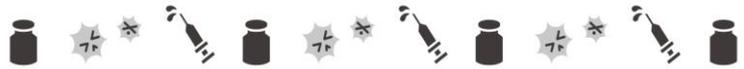
感染症流行状況

疾患	推移	流行状況	疾患	推移	流行状況
インフルエンザ	↑	★★	手足口病	↓	★★
新型コロナウイルス感染症	↑	—	伝染性紅斑(りんご病)	↑	★★★★
RSウイルス感染症	→	★	突発性発しん	→	★
咽頭結膜熱(プール熱)	→	★★	ヘルパンギーナ	→	★
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	→	★	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	→	★
感染性胃腸炎	↑	★	急性出血性結膜炎	↑	★★
水痘(みずぼうそう)	→	★	流行性角結膜炎	↑	★★

埼玉県感染症センターより

気になる感染症

再掲



	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	伝染性紅斑 (リンゴほっぺ病)
病原体	インフルエンザウイルス	新型コロナウィルス	ヒトパルボウイルスB19
潜伏期	1~4日(平均2日)	1~14日	10~12日
感染期間	発熱1日前から3日目をピークとして7日ごろまで	発症の2日前から発症後5~10日程度	風邪症状出現から発疹が出現するまで
主な感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触
症状	悪寒、頭痛、高熱(39~40度)、咳、咽頭痛 全身症状→倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛などを伴う。	頭痛、咽頭痛、発熱、悪寒、鼻水、鼻づまり、倦怠感、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛) 筋肉痛、味覚臭覚障害など	両頬の発疹に続いて、手や足に網目状の発疹が現れる。発疹は1週間前後で消失する。大人は両頬の発疹は少なく、関節痛や頭痛が出現し、1~2日歩行困難になることも。妊婦さんは要注意。
出席停止期間	発熱した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症した後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	(お医者さんの判断による)
その他	全国的に流行の兆し		埼玉県で流行警報発令

※感染を広げないようにしましょう。



さけ

なんでダメなの? **お酒のたばこ**

No!

×

お酒

たばこ

脳のうや内臓ないぞう、二次性徴にじせいちょうへの悪影響あくえいきょうが大きいです。また、若いわかほど急性アルコール中毒きゅうせい ちゅうどくや依存症いぞんしょうにもなりやすいとされています。

若わかいほど依存症いぞんしょうになるリスクたかが高く、がんなどの病気びょうきになるリスクたかもあります。誘われても、はっきりと断りことわましょう。

北小の保健室から見る校庭には、元気に遊ぶ子ども達の笑顔がたくさんありました。特に印象深いのは低学年の子と高学年の子が一緒になって遊ぶ姿です。それを見るといつもほっこりしてあったかい気持ちになり、元気をもらいました。来年も皆さんにとって元気でいい年でありますように。