

ほけんだより 11月号

令和6年10月31日

えがおのたね



No.7

大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹

日中は汗ばむ日も多くあった10月でしたが、11月を前に、朝晩は、冷え込むようになってきました。少しずつ冬の足音が聞こえ始めているようです。

大田区内では、インフルエンザの感染報告が10月半ばから増えてきています。手洗い、うがいはもちろん、教室の換気、汗の始末、衣服の調節などをしっかり行い、感染症を予防して元気に過ごしていきましょう。

ハンカチ・ちりがみ身に付けていますか？



感染症（人にうつる病気）の予防は、**手洗い**が基本です。

水は冷たいですが、石けんをしっかりと泡立てて、手のひら、指の間、手の甲、手首、爪の間を丁寧に洗い、しっかりと水で流しましょう。

…と、ここまででは、完璧にできているのに「あれれ、手をふくハンカチが無い！」という人をよく見かけます。

学校での活動は、手も服も汚れることが多いので、ハンカチは必需品（絶対に必要なもの）です。休み時間や体育の後、トイレの後、給食の前は必ず手を洗い、**きれいなハンカチで手をふく**ようにしましょう。

また、ハンカチは、火事などの緊急時にも役立ちますし、ちりがみは、急に鼻血が出たときなどにも使えます。必ず**身に付けて**おきましょう。

手洗い・指先のスキンケアからも感染症予防を！



指の間や指先、親指の回り、手のしわ、手首など汚れが残りやすい部分（色がついている部分）です。洗う時に意識してみてください。

また、**ささくれやひび割れがあると、そこにウイルスが残ってしまい、インフルエンザや胃腸炎などの感染症にかかることがあります。**手洗後はしっかり水気をふき、手の乾燥を予防しましょう。

マイコプラズマ肺炎・手足口病が流行しています！

ニュース等でも報道されていますが、国内では現在、過去最高水準でマイコプラズマ感染症の患者数が報告されています。また、手のひらや口の中などに水ぶくれを伴う発疹ができる手足口病も、患者数が8週連続で増加しています。

東蒲小学校でも手足口病、マイコプラズマ感染症の感染報告が10月中にありました。

手足口病はどうやってうつるの？

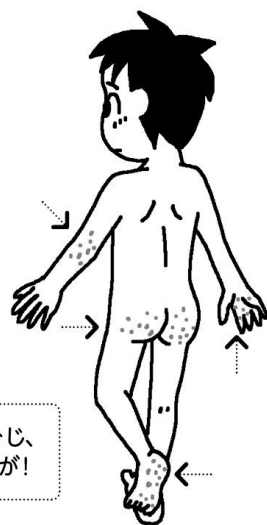
手足口病は、コクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染によって起こる病気です。口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や水疱の内容物を触ることによって感染することもあります。また、感染者の便の中にウイルスが出てくるので、それらが手を介して口に入る接触感染もあります。主に、子どもたちがかかる病気ですが、ときに大人もかかることもあります。しかし、たいていは特別に治療しなくても自然治癒します。

手足口病の症状



舌や喉のまわりに水疱ができて、痛くて食べられなかったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。

3～6日の潜伏期の後、手のひら、足のうら、手足の甲、ひじやひざのまわり、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や直径2～3mmの水疱ができます。口の中(上あご、歯肉など)にも粘膜疹ができます。37～38℃程度の熱が出ることもありますが、まったく平熱のまま経過することもあります。なお、ウイルスの種類によっては、無菌性髄膜炎や心筋炎や脳炎を合併することがあるため注意が必要です。



手のひら、足のうら、ひじ、ひざ、おしりなどにも水疱が！

手足口病にかかったら

- ☑ やわらかく、刺激の少ない食べものにしましょう。口の中のブツブツがなくなるまで、ときに痛がる子どももいます。
- ☑ 水分を十分に与えましょう。水分をちゃんととれているか注意します。脱水を起こさないように、飲水ができていくか見守ります。
- ☑ 登校、登園の停止はありません。全身状態がよいならば、登校は可能です。

予防について

夏に流行しやすい病気です。注意してください。手足口病のワクチンはありません。手洗いをよくさせましょう。特に排便後が大切です。また、プールでは、シャワーをよく浴びるように指導してください。

手足口病は、本人の全身状態が安定している場合は、発疹があっても登校可能です。

※次ページには、マイコプラズマ肺炎について記載しています。

マイコプラズマ肺炎について

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマという細菌の感染による急性の呼吸器感染症です。咳が長く続き（2～4週間）、学校や幼稚園、保育所などで感染がみられます。14歳以下の小児が感染者報告の80%を占めています。

症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。



+ こんなときは医療機関への受診をお勧めします

- ☒ 昼間、学校や幼稚園、保育所での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- ☒ 夜間、咳で眠れないとき
- ☒ 乾性の咳が2～3週間続くとき
- ☒ 発熱と咳が出るとき

※髄膜炎・髄膜脳炎などの合併症が起こることもあります。

治療

自然に治癒する傾向もある感染症ですが、有効な抗菌剤（マクロライド系など）を服用することで、症状の出る期間を短くすることができます。治療までには数日～数週間かかります。



登校、登園について

熱が下がり、症状の強い急性期の症状がおさまり、全身の状態がよくなれば、登校、登園は可能です。医師に診てもらいましょう。



「なんだか咳が長く続くな…」と受診してみると、マイコプラズマ肺炎の感染と判明するケースが多いのも特徴です。**わりと元気があっても、咳が2週間以上続く時は、受診をしてください。また、インフルエンザの感染報告が東蒲小でも10月下旬より出ています。登校前の朝の様子を見て、少しでもいつもと違う時はご自宅で様子を見てください。**



むし歯、全員治療をめざそう！

10月3日に秋の歯科検診がありました。治療が必要なむし歯が見つかった人は18人（春の検診時35人：未処置者率15.9%）、歯みがきをしっかりすれば治る可能性のある初期むし歯が見つかった人は、12人（春の検診時31人 14.0%）でした。少しずつ東蒲小のむし歯がある人（未処置者）の数は、減ってきています。（秋の歯科検診の未処置者率8.4%）



① **Co**初期むし歯
白く濁って透明感はないが、穴はあいていない。歯みがきでなお治せる。



② **C1**エナメル質のむし歯。痛みも無く、気がつきにくい。この間なら治療は早く済む。



③ **C2**象牙質まで進んだむし歯。水や甘いものが歯にしみる。早く治療へ！！



④ **C3**歯髄（神経）まで進んだむし歯。しょっちゅう歯が痛くなる。治療も長くかかってしまう。

歯科検診で要受診（歯医者さんで治療する必要がある人）と言われた人は、②～④いずれかのむし歯がある人です。②の段階で、早めに歯医者さんに行けば、治療に行く回数も少なく、痛い思いをする前に治ります。お知らせをもらった人は早めに受診をしてください。

ウェルビーイングにつながる 幸せの4つの因子 ～保健室から～

ウェルビーイングという言葉聞いたことがあるでしょうか。「幸せ」は、英語で「ハピネス」と訳すことが多いですが、ウェルビーイングは「持続的な幸せ」という意味を含む概念です。

幸福学研究の第一人者、慶應義塾大学前野隆司教授によると、幸せには4つの因子「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」があり、この4つの因子を少しでも高めていくことが幸せに繋がると言います。



この4つの因子の中で、特にこどもの力となるものは、「ありのままに」だと感じています。どんな状態の時でも自分をありのまま受け入れてもらえたという経験は、その後のこどもの大きな力になり、次なる一步を踏み出す勇気になります。

幸せの4つの因子をどう育てていくか、これからの時代に必要なことのひとつではないかと日々のこどもたちの様子から感じています。