

れ い わ ね ん が つ に ち
令和7年12月22日

ほけんだより

12月
とくべつごう
特別号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

ポツポツのしょうたいは？

いま いっしょう みず
今、一小では「水ぼうそう」と「ようれんきん」というかぜが、はやっています。
どちらも「ほっしん」というポツポツしたものが体に出てきます。



小学生によくあるポツポツ

みず
「水ぼうそう」と「ようれんきん」のほかにも、小生の体によく出てくるポツポツがあります。

虫さされ

あか
かゆくて、赤くて、たいらなポツポツ。
いたくなることもある。

にきび

しょうがく ねんせい こうこうせい
ししゅんき(小学6年生～高校生くらい)に、しやすい。
かお 顔をむね、せなかにできる、赤くて、もりあがったポツポツ。

「水ぼうそう」ってなに？

Q1.どんな かぜ？

からだ かお
体や顔にいろいろなポツポツが出てきます。赤くてたいらなポツポツ、中に水が入ったポツポツができ、さいごには かさぶたに なります。いたくなったり、かゆくなったりします。熱が出ることもあります。

Q3.学校は休まないといけないの？

やす
すべてのポツポツが、かさぶたになるまで お休みです。

Q4.どうしたら うつらない？

みず
水ぼうそうに なりにくくなる ちゅうしゃ(ワクチン)があります。手あらいや、せきエチケットも大切です。

Q2.どうやって うつるの？

ますく
マスクをしていても、水ぼうそうの人と同じ場所にいるだけで(空気を すうだけで)、うつることがあります。



「ようれんきん」ってなに？

Q1.どんな かぜ？

ねつ
熱が出て、のどが いたくなります。
ポツポツが出ることもあります。

Q3.学校は休まないといけないの？

やす
くすりをのんでから、1日たつまでお休みです。

Q2.どうやって うつるの？

くしゃみやせきで、とんだつばから うつります。

Q4.どうしたら うつらない？

て
手あらいや、せきエチケット、マスクをつけることで、予防できます。





校内の感染症の流行状況について

インフルエンザに引き続き、水痘（水ぼうそう）、溶連菌などの感染症が流行しています。水痘・溶連菌感染症は、いずれも発熱・発疹が症状として現れます。ご家庭内で感染する可能性もございますので、ご不安な場合はぜひ、受診・再受診をご検討ください。

水痘（水ぼうそう）とは

Q1. 症状は？

「紅斑（赤くて平らな発疹）⇒丘疹（盛り上がった発疹）⇒水疱（液体が溜まった発疹）⇒膿疱（膿が溜まった発疹）⇒かさぶた」の順に進行する発疹が出現します。痛みやかゆみを伴うこともあります。発疹は体と首のあたりから顔面に生じやすく、発疹と同時、もしくは発疹が出現する前に発熱する場合もあります。

Q2. 感染経路は？

感染力が強く、マスクをしていても、空気感染・飛沫感染・接触感染で広がります。水疱の中には多くのウイルスが存在します。潜伏期間は10～21日と長く、感染から発症までに時間がかかります。

Q4. 大人は かからない？

小児に多くみられます。成人（特に妊娠さん）では、重症化することがあります。水痘のウイルスが体の中に潜んでいて、何年も経過してから「帯状疱疹」として再発することもあります。

Q3. 出席停止になる？登校の目安は？

かさぶたにはウイルスが存在しません。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。

Q5. 予防方法は？

ワクチン接種が有効です。しかし、水痘の罹患歴（一度かかったことがある）や、ワクチンの接種歴があることで、症状が抑えられ、二度目の発症がわかりにくくなる場合もあります。



溶連菌感染症とは

Q1. 症状は？

発熱と、のどの痛み・腫れがよくみられます。「水疱⇒膿疱⇒かさぶた」の順に進行する、とびひなどの皮膚症状が見られることもあります。

Q3. 出席停止になる？登校の目安は？

治療（服薬）開始後24時間が経過すれば、登校可能です。定められた期間は抗菌薬を内服してください。

Q5. 予防方法は？

ワクチンはありません。手洗い・咳エチケット・マスクの着用などが効果的です。

Q2. 感染経路は？

飛沫感染・接触感染で広がります。

Q4. 大人は かからない？

子供に多くみられますが、成人が感染することもあります。

