

# ほけんだより

12月  
とくべつごう  
特別号

おうめしりつ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

ぱつぱつ  
ポツポツのしようたいは?

いま いっしょ 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。



しょうがくせい  
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、小学生の体によく出てくるポツポツがあります。

むし  
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

しじゅんき(小学6年生～高校生くらい)に、できやすい。  
かお あか  
顔やむね、せなかにできる、赤くて、もりあがったポツポツ。

みず  
「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  
なか みず はい  
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。

Q2.どうやってうつるの?

ましく  
マスクをしていても、水ぼ  
ひと おなばしょ  
うそうの人と同じ場所にいるだけで(空気をすうだけ  
くうきをすうだけ  
で)、うつることができます。

がっこう やす  
Q3.学校は休まないといけないの?

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。

「ようれんきん」ってなに?

Q1.どんなかぜ?

ねつで  
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。

がっこう やす  
Q3.学校は休まないといけないの?

にち  
くすりをのんでから、1日たつまでお  
やす  
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  
えちけっと ましく  
エチケット、マスクをつけることで、予防できます。



# 保護者のみなさまへ



## 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、発疹と同時に、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、マスクをしても、空気感染・飛沫感染・接触感染で広まります。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 かかるない？

小児に多くみられます。成人（特に妊婦さん）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「たいじょううぼうしん帯状疱疹」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があります。

#### 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・接触感染で広ります。

#### Q4. 大人は かかるない？

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。

