

～お子さんと一緒にお読みください～

ほけんだよい

長瀬第二小学校
保健室
NO. 10
平成30年11月13日

でんせんせいこうはん 伝染性紅斑（りんご病）に注意

11月上旬から伝染性紅斑（りんご病）と診断された人が出ています。

りんご病は、ウイルス感染によって起こります。頬が全体に赤くなり、手足にはレース状の発しんが出ます。発しんが出る前に、軽いかぜのような症状が出る場合があります。このときが感染力のあるときです。



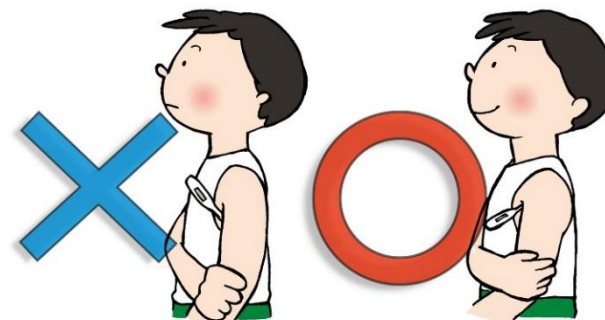
潜伏期間	4日～14日
感染経路	主として飛沫感染 感染期間のかぜのような症状が出たとき。 発しんが出たときには他の人への感染力はない。
症状・予後	かぜのような症状と、引き続きみられる顔面の紅斑が特徴。発しんは両側の頬と手足の内側にレース状、網目状に出る。一旦消失しても日光に当たったり入浴したりすると再び発しんが出ることもある。 妊婦が感染すると流産になったりするので、注意が必要である。
予防方法	手洗い・うがい
登校の目安	発しん期には感染力はないので、発しんのみで全身状態の良い人は登校可能。

りんご病は、医師から登校を控えるように言われた場合は、出席停止扱いになりますが、発しんが出たときにはもう他の人への感染力はないので、発しんのみで全身状態の良い人は、登校可能です。医師からりんご病と言われた場合は学校にご連絡ください。

また、大人が感染した場合、何も症状が出ない人もいますが、関節痛、だるさ、発熱などの症状が出る場合があります。

体温計の正しい測り方

保健室で体温を測るときに正しい測り方ができていない人が多いです。体温計を正しい位置に入れないと、正しく測定できないので正しい測り方を身につけましょう。



- ①体温計の先を脇の下の中心に当て、下から押し上げるように挟みます。
- ②脇をしっかりと閉じ、体温計を挟んだ方の肘をもう一方の手で押さえます。

さといもパワー！

学校応援団の方に指導してもらい、学校農園でりっぱな里芋ができました。先日1・2年生が掘ってくれました。里芋はぬるぬるしているところがパワーの秘密で、便秘や高血圧の予防にも効果があるそうです。ご家庭に持ち帰りますのでぜひ食べてみてください。

