



桜谷小
保健室
H29.6.21

＜おうちの方へ＞

咽頭結膜熱（プール熱）にご用心！

毎年、この時期に流行する「咽頭結膜熱」別名「プール熱」と言っていますが、プールの時期に流行することからこのように呼ばれています。6月ごろから増加しはじめて7月から8月にピークを迎えます。

先週、日野町内の幼稚園で「アデノウイルスが原因のプール熱による学級閉鎖がありました」と報告されていました。本校は今のところ報告は受けていませんが、風邪にかかって欠席した児童はいました。空気が乾燥していますし、プール学習も始まって、のどがねらわれやすい状態にあります。風邪とよく似た症状ですので「風邪かな？」と思われたら、「もしかしたらプール熱かも？」と疑っていただき観察、受診をお願いします。大人も感染しますので注意してください。日頃から手洗い・うがい・じょうぶな体づくり（バランスのとれた食事・じょうぶな睡眠・適度な運動）を心がけて病気にかからないように気をつけましょう。

「プール熱」ってどんな病気？



原因：アデノウイルスという病原体が飛沫感染や接触感染によって起こる。

主な症状：名前の通り、のどの痛みや腫れ、結膜炎、39度前後の発熱の3つの症状があらわれる。

潜伏期間：3～6日程度

注意：このような症状がみられた場合は、必ず受診して医師の指示に従ってください。出席停止になります。（症状が消失した後、2日を過ぎるまで）

予防方法：★タオルなどの貸し借りはやめましょう。

★石けんを使って手を洗いましょう。うがいをしましょう。

★水泳後はうがいをし、顔を洗うように目もあらいましょう。

からだや身のまわりをきれいにしよう



梅雨に入っていますが、じとじとした感じはなく過ごしやすかったですね。でもこれから雨が降ったりやんだりして、うっとおしい日がやってくるでしょう。

毎日、気持ちのよい生活ができるために「せいかつチェック」をしてみましょう。できているものは（ ）に○をつけてね。

- () あさ、かおをあらっていますか？
- () つめは、のびすぎていませんか？
- ()きれいなハンカチ、タオルをもってきていますか？
- () トイレをすませたら手をあらっていますか？
- () 給食のまえは、かならずせっけんで手をあらっていますか？
- () 手をあらったあとは、ハンカチかタオルでふいていますか？

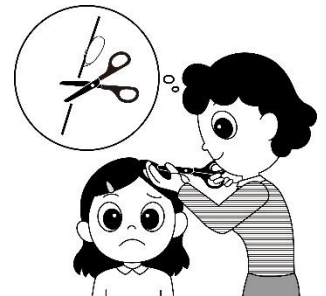
トイレのゆかに水がとびちっていることがあります。いざというとき（けがや鼻血が出たとき）にも使えるべんりなハンカチです。ポケットにいれても持っていられるといいですね。

- () 下着やくつ下は、毎日着がえていますか？
- () おふろで、ボディソープを使ってあらっていますか？

耳のうしろや足の指、うんちやおしっこが出るところもわすれないであらいましょう。

- () 頭は、あらっていますか？

6月の体重測定の際に頭髪（アタマジラミとその卵）をみましたが全校いませんでした。ときどきおうちでも見てもらいましょう。



さて、いくつ○がつきましたか？

() つ

ぜんぶに○がついた人はさわやかにすごせますよ！