



桜谷小
保健室
H31.4.18



「せきが出る・のどが痛い」注意！

新学期が始まって、2週間目に入りました。休み時間には裏山や運動場で駆けまわって春を楽しんでいる子どもたちです。

毎朝の健康観察では、今週になって「咳がでる」「かぜ」「鼻水」、そして「高熱がなかなか下がらない」「咳が続く」「下痢」、受診されると「風邪」「アデノウイルスによる風邪」と診断されたおうちがありました。天候が朝晩はひんやり、昼間は暖かく、空気が乾燥しているため、喉をやられてしまったりします。昨年の今頃も風邪をはじめとする「アデノウイルス感染症」による欠席がありました。

特に「咳が続く」「のどの痛みが強い」とき、「高熱が出る」場合には受診していただきますようお願いいたします。

<アデノウイルス感染症>

アデノウイルスには、49種類もの多くの型があり、さまざまな病気の原因になります。軽い風邪症状のものから、扁桃炎や肺炎、さらには結膜炎、嘔吐、下痢症と多彩です。

潜伏期間は5～7日。飛沫感染や、鼻水、便などに出るウイルスが手につき、結膜、気道、腸の粘膜から感染したりします。免疫がつきにくく、何度もかかってしまうことがあります。

これからの季節、「咽頭結膜熱」と言われる「プール熱」もこのウイルスです。プールを介してかかるがありますが、プールに入らなくてもうつります。飛沫や接触でうつりやすい病気です。症状は、高熱、咽頭（のど）、結膜（目）に症状が現れます。発熱は39℃前後で3～7日続きます。のどの痛みがひどく、目の痛みやかゆみ、めやにが出ると言われます。

予防法はどのウイルスも同じです。

★ウイルスを体に入れない・・・せっけんで手を洗う、うがいをする、マスク換気、加湿。

★自然治癒力を高める・・・十分な睡眠、バランスのとれた食事、運動。

