



# ほけんだより

札幌市立篠路小学校  
令和元年（2019年）9月3日（火）

2学期が始まって2週間が経ちました。家での生活から学校中心の生活となり、環境変化の時期は心身ともに調子を崩しやすく、無理をしやすいです。また、昨年この時期は大きな地震もあり、そのことを思い出して不安になる人もいるかもしれません。「心と体が元気かな？」と時々自分に問い掛けてみましょう。2学期は、学校行事がたくさんあります。心も体も元気に過ごして、楽しい2学期にしましょう。



## 9月18日（水）は遠足です！



### ★楽しい遠足にするために★

9月18日（水）に全校遠足を予定しています。毎年遠足で心配なのは、ハチ、ドクガ、マダニです。遠足での過去にハチに刺された経験のある人や、ハチに対してアレルギーのある人は、強いアレルギー症状が表れることがあります。心配のある場合は、担任までお知らせください。

マダニは、草むらや藪に生息します。遠足から帰宅し、服を着替える時や入浴する際は体の隅々までチェックしてください。もし、マダニに吸血されていた場合は無理に引き抜こうとせず医療機関を受診しましょう。

### \*\*\*\*\*遠足時のポイント\*\*\*\*\*



(6年生作)

- \*ハチに刺されたり、ドクガの毛やマダニが付くのは露出部分です。なるべく長袖、長ズボン、帽子を着用しましょう。黒い色はハチを刺激することがあります。明るい色の服でツルツルした生地の物を着ましょう。明るい色の服を着ることでマダニを発見しやすく、ツルツルの生地を着ることではらいやすくなります。
- \*知らずにハチの巣に近付いてしまうことがあるため、百合が原公園内でも舗装・整備されている場所以外で活動ないようにしましょう。
- \*ハチや他の虫を見てキャー！といった大声や大きな物音、振動は、ハチを刺激します。静かにその場から離れましょう。
- \*虫に刺されたり、ケガをした場合は、近くにいる先生に伝えましょう。

※服装のイラストは、あくまでも例です。気温が高いことも予想されますので、調整できる服装（薄手の長袖のパーカーなど）をお勧めします。

### べんとう とも こうかん **おやつとお弁当のおかずは、友だちと交換できません！**

遠足の一つの楽しみがおやつとお弁当！お友だちのおやつやお弁当はおいしそうに見えてしまうものです。しかし、食べものにアレルギーのある人は、知らないうちにアレルギーの食べものを口に、激しい身体症状が出てしまう危険があります。そこで、子どもたちみんなが安全に楽しく過ごせるように、おやつとお弁当のおかず交換を禁止しています。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

# 全国的に手足口病が流行しています

今年は過去 20 年間においてもっとも手足口病の感染者が多いため、予防に努めるようにと厚生労働省から注意喚起がありました！本校では現時点で流行は見られませんが、手洗いを徹底し、予防に努めましょう。万が一、発熱（平熱の人もある）、口の中の粘膜や手の平指先、足の裏などの赤いぽつぽつ、みずぶくれができた時は受診しましょう。症状が重い期間は出席停止になります。

## Q1 手足口病とはどんな病気？

口の中や、手足などに水泡性の発疹が出る感染症です。病気の原因となるウイルスは、コクサッキーウイルス A6、A10、A16、エンテロウイルス 71 などです。

## Q2 どのようにして感染するの？

感染経路は、飛沫感染、接触感染、糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること）が知られています。

## Q3 どのような症状が出ますか？

感染してから 3～5 日後に、口の中、手のひら、足底や足背などに 2～3mm の水泡性の発疹が出ます。発熱も 3 分の 1 に見られますが、あまり高くはならないことがほとんどです。コクサッキーウイルス A6 感染により、手足口病の症状が消失してから 1 ヶ月以内に、一時的に手足の爪の脱落を伴う症例も報告されていますが、自然に治るとされています。

## Q4 予防対策は？

現時点で有効なワクチンはなく、予防できる薬もありません。比較的長い期間、便などからウイルスが排泄されることがあるので、感染の広がりを防ぐことは難しいです。これまでほとんどの人が子どもの間にかかって免疫をつけてきた感染症です。まずは、流水と石けんで十分な手洗い、接触感染を予防することです。また、感染者が近くにいる場合は、タオルの共用しないようにしましょう。

## Q5 治療方法は？

基本的には対症療法です。食べやすいもの、食べられるものを食べ、水分をこまめにとりましょう。口の痛みで食事がままならないときは、医師の指示のもと、一時的に鎮痛剤を使用することもあります。高熱が 2 日以上続く、嘔吐する、頭痛と訴える、視線が合わない、呼びかけに答えない、呼吸が速く息苦しそう、水分が取れずにおしっこがでない、ぐったりしているなどの症状がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

参考文献：国立感染症研究所 手足口病とは？

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/id/636-disease-based/ta/hfmd/idsc/idwr-topic/9017-idwrc-1929.html>