



ほけんだより 6月



平成 27 年 6 月 11 日 南郷高等学校 保健室

伝染性紅斑 (りんご病) が流行っています！！

5 月下旬、大崎保健所管内で伝染性紅斑の流行が警報基準値を超えました！全国と比較しても、宮城県全体の報告は高い数値であり、今後さらに流行の拡大が心配されます…。

どんな病気？

- ①初めに微熱などの軽い風邪症状が見られます。
- ②両頬に蝶の羽根のような形の紅斑が現れます。
(りんごのように赤くなることから、りんご病とも呼ばれます。)
- ③腕や足にもレース状の紅斑が出現します。



※①の時期が最もウイルスが多く出て、感染力が強い！

どんな人がかかる？

主に幼児・学童に好発しますが、大人でもかかることがあります。子どもがかかっても重症化することはほぼないですが、大人がかかってしまうと、治るまでに時間がかかったり、より症状が重かったりしてしまいます。

予防するには…？

伝染性紅斑は人の咳や、ウイルスが付いている箇所を触った手で自分の口などを触ったことにより感染します。また、ワクチンはありません。そのため…

手洗い・うがい が予防の基本となります！！

正しい手洗いの方法を載せておくので、参考にしてください。

また、咳が出る人はマスクをするなど、

咳エチケットを心がけましょう！！



正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんを泡立てます。	②手のこも、こすって洗います。	③指を一本ずついねいに洗います。	④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。
⑤爪の間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。手をぬれたままにしておくと、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。必ず、水分はふき取りましょう。

口内炎ができていませんか？

口内炎ってなに？

口内炎は、口の中の粘膜はれたり、赤いぼつぼつができてたり、白いカビのようなものがついたりする病気です。

体の調子を整えてくれるビタミンが不足したり、ストレスで口の中がカラカラになったり、口の中が切れて傷ができていたりすると、ばい菌が活動しやすくなります。その結果、はれや痛みを感じたり、血が出たりするのです。



口内炎予防のために

- ① 歯みがきやうがいをする。
歯垢やむし歯はトラブルのもと！常に口の中を清潔に保ちましょう。
- ② 歯ブラシは自分に合ったものを使う。
硬すぎると、口の中を傷つけてしまうことがあります。歯みがきするときは、力まかせにゴシゴシするのではなく、ていねいにブラッシングするように気をつけましょう。
- ③ 毎日の食事に気をつける。
ビタミンたっぷりのくだものや緑黄色野菜を食しましょう。
- ④ 十分に休養する。
睡眠が不足したり、ストレスを感じたりしていると、抵抗力が落ちてしまいます。細菌の侵入や増殖を防ぐために、きちんと体調管理をしましょう。

