

保健だより

令和3年 7月12日NO.6
青北高校今別校舎保健室

RSウイルスにご注意を・・・



東青地域では現在、RSウイルスの流行が確認されています。今別こども園ではRSウイルスに感染した園児が増えており、運動会が延期になったそうです。乳幼児・高齢者は重症化しやすいので特に注意が必要です。ご注意ください。

～症状～

・ウイルスに感染してから症状が出現するまでの潜伏期間は約4日間です。感染の初期には、

鼻水やのどの痛みがみられ、その1～3日後に咳がでるようになります。成人や学童期の子どもであれば、これらの症状は数日の経過で「風邪」として治癒します。

～稀に重症化することもある～

・**免疫力が弱まっている時**や、次に解説するような**持病がある場合**には大人であっても重症化することもあるので、油断して良いわけではありません。また、呼吸器系や肺にダメージを受けることが多く、強い咳や呼吸困難になる場合があります。

・**高齢者や喘息の持病がある**

・**妊産婦**（基本的に、お腹の赤ちゃんに感染することはありません）

・**他の病気を持っている**

例えば神経・筋疾患、免疫不全の基礎疾患など

上記にあてはまる人が、RSウイルスを発症すると重症化しやすいと考えられています。



その他夏場に気を付けたい感染症



ヘルパンギーナ

夏かぜといわれるように、熱が出て、のどが痛くなるのが基本の感染症になります。38～40度の高い熱が出ることも多いですが、2-3日で解熱することがほとんどです。発熱と咽頭痛以外は特徴的な症状はあまりありません。しかし、ヘルパンギーナも夏に流行する感染症ですので、周りの状況と症状で疑います。

手足口病

病名のとおり『**手のひら・足のうら・口の中に水疱(水ぶくれ)**』ができる病気です。

手・足・口の中だけではなく、口のまわりやひじやひざ、おしりにも水疱ができることがあります。熱は38℃以下の微熱であることが多く、熱が続くことはあまりなく、数日で解熱することが多いです。

発熱して、のどが痛さのあるかぜ症状がある上に、手や足に水ぶくれが出来てたりすれば手足口病を疑います。まわりで流行があったり、手足口病の発疹を見たことがあったりすれば、病院でなくて自宅でも割と診断が付きやすい疾患です。

各市町村において順次ワクチン接種が行われています。ワクチン接種のために学校を欠席・遅刻・早退する場合は、早めに担任へ申し出て下さい。

また、接種後に副反応(発熱・倦怠感等)が出た場合も同様に担任へ連絡をお願いします。

いずれの場合も、出席停止扱いとなりますので、お忘れのないように連絡下さい。

夏休み

どのように過ごしますか？

就職希望者・・・夏休みが明けるとすぐに就職試験が待っています



夏休みにできることをしっかり考えて準備をしておきましょう。履歴書の記入のために自分を客観的に見つめて準備しておくこと。

進学希望者・・・進学先が決まる頃だと思います。受験方法や内容をしっかりリサーチしておくこと。小論文などは繰り返し練習しておかないとなかなか書くことができません。情報収集に努めること。



次のステップに向けて頑張りましょう。高校生活最後の夏休みです。**楽しむこと**も忘れないで下さい。

また、**心と体を健康に！！**試験日が近づくにつれて自分自身がきづかないうちにストレスをため込まないように人と話したり、リラックス方法を見つけたりして自分に合った解消法を試みましょう。

引き続き新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いします。