



ほけん 保健だより

香川県立聾学校 保健室



き なつ かんせんしょう 気をつけよう！夏に はやりやすい感染症

香川県に「手足口病流行警報」が発令されています。ヘルパンギーナや伝染性紅斑も流行してきているようです。

今回は、夏に、はやりやすい感染症についてご紹介します。

てあしくちびょう 手足口病



原因 → コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる感染症（飛沫感染、経口感染）。

症状 → 手のひらや足の裏、口の中、小さなお水まわや赤い発疹ができて、熱が出ることも。

ヘルパンギーナ



原因 → コクサッキーウイルスA群などによる感染症（飛沫感染、経口感染）。

症状 → 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水疱や潰瘍ができて痛みがひどい。

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）



原因 → アデノウイルスによる感染症（飛沫感染など）。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれることもある。

症状 → 39℃以上の発熱と、のどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

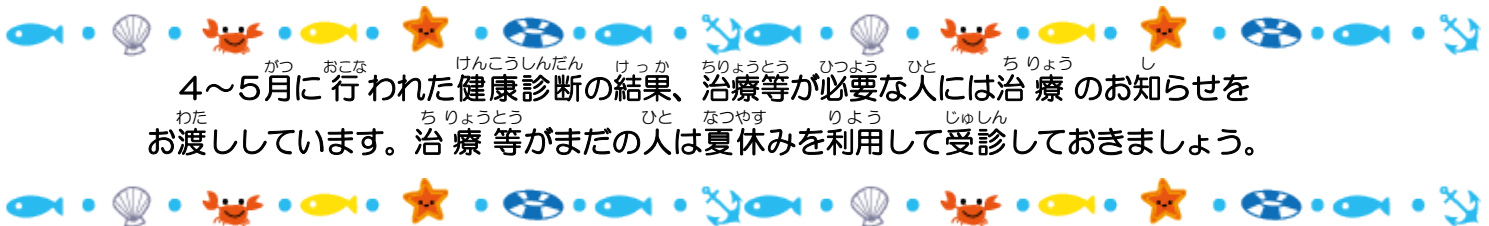
でんせんせいこうはん 伝染性紅斑（りんご病）

原因 → ヒトパルボウイルスB19による感染症（飛沫感染）。

症状 → かぜに似た症状が出たあとに頬が赤くなる。手足にも網目状の赤みが生じることがある。日光に当たると赤みが強くなる。いったん消えても再び出ることもある。

一番の予防法は手洗い・うがいです！また、学校医の坂口先生（眼科）からはプールの後、水道水で目を洗い、タオルやコップの共用も避けましょう。

4～5月に行われた健康診断の結果、治療等が必要な人には治療のお知らせをお渡ししています。治療等がまだの方は夏休みを利用して受診しておきましょう。



がくどうは たいかい さんか 学童歯みがき大会に参加しました！

今年度も小学部4・5・6年生が学童歯みがき大会に参加しました。学童歯みがき大会はインターネット同時配信により全国及びアジアの小学生と一緒に歯みがきについて勉強する大会で、小学部は今年で5回目の参加です。歯みがき大会で学んだことを一部ご紹介いたします。

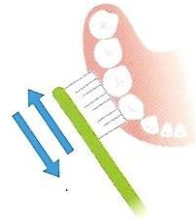
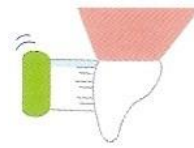


は きほん 歯みがきの基本

*歯ブラシを歯の面にきちんと当てる
(毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。)

*小さく動かす
(1カ所20回以上みがきましょう。)

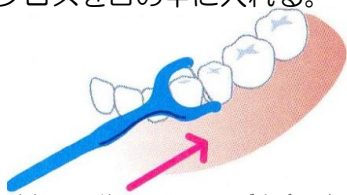
*軽い力でみがく
(150~200gの軽い力でみがきます。)



デンタルフロスを使ってみよう

学童歯みがき大会の中で、デンタルフロスの使い方についても学びました。歯と歯ぐきの間はデンタルフロスを使うことでしっかり歯垢を落とすことができます。歯と歯の接しているところを通過するときは少しきつく感じます。力まかせに勢いよく入れると歯ぐきを傷つけてしまうので注意して使いましょう。

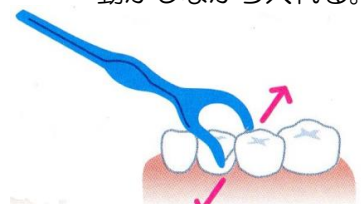
① 歯ならびに沿わせてデンタルフロスを口の中に入れる。



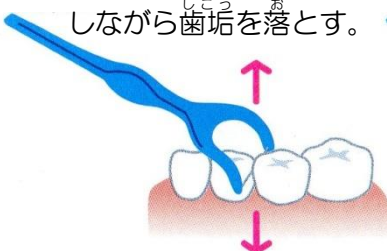
② 歯と歯の間に糸の部分当てる。



③ ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



④ 中まで入ったら、前後・左右に糸に沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。



⑤ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。

