すこやか

令和８年１月
鴨池小学校　保健室
ほけんだより②

新しい年がスタートしました。年末から引き続いてのインフルエンザが、いまだ流行しています。また、それ以外の感染症も心配な時季です。

朝のお子さんの様子をみられ，体調がすぐれないときの無理な登校は控えてください。

また、もしも下の感染症にり患した場合は，必ず学校への連絡と休養をお願いします。

学校伝染病
出席停止になるのは、こんなときです

●第２種：学齢期の子どもがかかりやすい感染症

病　名	出席停止期間
インフルエンザ	発症後５日を経過し，かつ解熱後２日を経過するまで
百日咳	特有の咳がなくなるまで，または５日間の適正な抗生物質による治療終了まで
麻　疹　　（はしか）	熱が下がって３日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺等のはれが発現した後５日を経過し，かつ全身状態がよくなるまで
風　疹　(三日ばしか)	発疹が消えるまで
水　痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主な症状が消退し２日間を経過するまで
結　核	病状により医師が感染のおそれがないと判断するまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により医師が感染のおそれがないと判断するまで

●第３種：第１種・第２種以外で子どもがかかりやすい感染症

病 名	出席停止期間
新型コロナウィルス感染症	発症後5日を経過し，かつ症状の軽快後１日を経過するまで
感染性胃腸炎，リンゴ病，手足口病，溶連菌感染，O-157，マイコプラズマ感染症　など	医師が感染のおそれがないと認めるまで

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭でできるケア

保湿剤をこまめに塗布する
舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。