



# げんきな子

2013. 7. 7



## 「風しん」流行のきざし!

風しんウイルスに感染している人が、せきやくしゃみをした時の飛沫で感染します。はしかによく似た症状ですが、はしかより軽くすみます。発疹がきえるまで登校できません。

### 主な症状～風疹（ふうしん）～

和歌山市内でも、大人から感染する子どもが増えているようです!

#### 潜伏期間2～3週間

#### 全身に発しん



- **ピンク色のこまかい発疹がでる**  
顔→首→からだ→手足に広がる。  
手足に出た頃には顔の発疹は消えていることが多い。  
3～4日で消える。  
発疹が消えたら、お医者さんに「学校感染症証明書」に記入していただいて、登校してください。
- **耳の後ろ、首のリンパ腺がはれる。**
- **熱がでることもある**  
38度前後の熱が出ることもある。
- **発疹、リンパのはれ、熱のうち、一つしか症状が出ないことがある。(症状がまったく出ないこともある)**



### ★注意してください

妊娠初期のお母さんが感染すると、流産や生まれてくる子どもに障害をもたらす可能性があります。風疹にかかったお子さんを、妊婦さんや、妊娠の可能性のある人に近づけないようにしましょう。



潜伏期間が長く、感染力の強い時期が発疹が出る1～2日前のため、風しんにかかったと気がつく前に周囲にうつしてしまうことがある。感染予防のしにくい感染症の一つですが、毎朝の健康観察をしっかりとお願いします。発熱や倦怠感などにご注意ください。

## 熱中症に注意しましょう!

### 予防のコツ①

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる!

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。  
風とうしがよく、汗をよくすって、かわきやすい素材の服がいい。  
外出時は、ぼうしをかぶりましょう。



### 予防のコツ②

必ずすいとうを用意してでかけましょう。  
通常の水分補給には、お茶や水で十分です。  
のどがかわく前や暑いところに出る前から、水分をとっておこう。

### こまめに水分をとる!



### 予防のコツ③

運動などで大量の汗をかく場合は、うすい食塩水がいいよ。1リットルの水に、1～2グラムの塩をまぜたぐらいがちょうどいいこさです。  
運動する前・途中・後にコップ1杯分ていどの水分をとりましょう。

### 水分は、うすい食塩水がいい!

1から2gの塩



1リットルの水

## 水分補給の落とし穴



水分補給は大切ですが、砂糖が入ったのみ物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。



ジュースはもちろん、スポーツドリンクにも砂糖がたくさん入った物があります。甘い飲み物の、飲み過ぎに注意しましょうね!!



### ありませんか?

- 保冷剤(ケーキを買った時についているような物、救急用として)
- 歯ブラシ(旅館やホテルでもらうような未使用の物、歯みがき指導用として)

お家にあまっていたら、保健室にください。