

# ほけんだより 7月号

令和2年7月

1996年、それまでの『海の記念日』が「海の恩恵に感謝するとともに海洋国日本の繁栄を願う」国民の祝日『海の日』になりました。海に囲まれる日本の中でも、千葉県は三方が海に面する大きな半島です。黒潮により気候温暖で、農海産物豊か、風が抜けるため天候も安定していて、海の恵みをいっぱい頂いて、暮らしています。また、涙や血液、鼻水がちょっぴりしょっぱいことからわかるように、人間の体内は、海水と同じように塩分が含まれています。1分間の波の数と呼吸数は、ほぼ同じです。海は、生命の母。生命育む海とのつながりに思いをさせ、海や自然に感謝し、大切にしていきたいですね。



7がつのほけんもくひょう

なつをげんきにすごそう

<p>てあらい・うがい</p>	<p>せきエチケット</p>	<p>ソーシャルディスタンス</p>
<p>はやね・はやおき</p>	<p>おてつだいやうんどう</p>	<p>えいようバランス</p>
<p>つめたいものをたべすぎない (ないそうのはたらきが わるくなります)</p>	<p>れいぼうはひかえめに (じりつしんけいがみだれます)</p>	<p>テレビ・ゲーム・スマホは じかんをきめる</p>
<p>そとではぼうしをかぶる</p> <p>すいとう タオル も</p>	<p>こまめなすいぶんほきゅう</p>	<p>したぎをきる (あせをとりすすしくすごせます)</p>
<p>あせのしまつ</p>	<p>きけんにちかづかない</p>	<p>じこにちゅうい</p>
<p>てをよくあらう</p> <p>つめをきる</p> <p>せいかつにする</p> <p>せいかつなはんかちや タオルでふく</p> <p>あせをふく</p> <p>あせもやむしさされをかかない</p> <p>あたまとからだをあらう</p> <p>くびのうしろ わきばら ひざのうしろ</p> <p>かみのはえぎわ みみのうしろ あごのした ゆびのあいだ</p> <p>(うえからしたへあらいわすれないように)</p>		

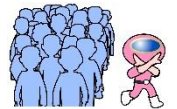


首都圏では、緊急事態宣言の発令中よりも多数の陽性者が連日発表されています。これまで以上に強い危機意識が必要になってきています。特に、6月以降の陽性者は、これまでと異なり、若い世代の人でも症状が出るケースが多くなっているのが大きな特徴で、重症化の懸念もあることから、油断は禁物です。

また、家庭内で家族が感染する事例が多くみられます。お子さまが感染すると、学校生活や放課後の生活にも大きな影響が出ることになります。家族のどなたかに感染の疑いの不安を感じたら、その時点で極力外出を控える等の御協力をお願い致します。

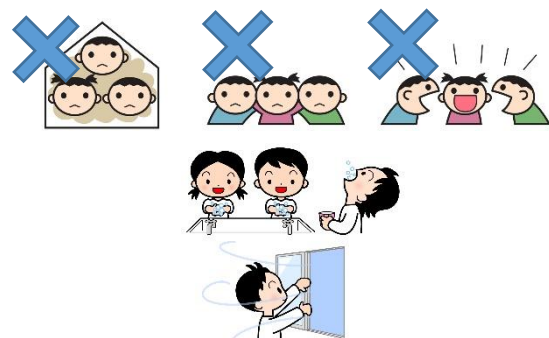
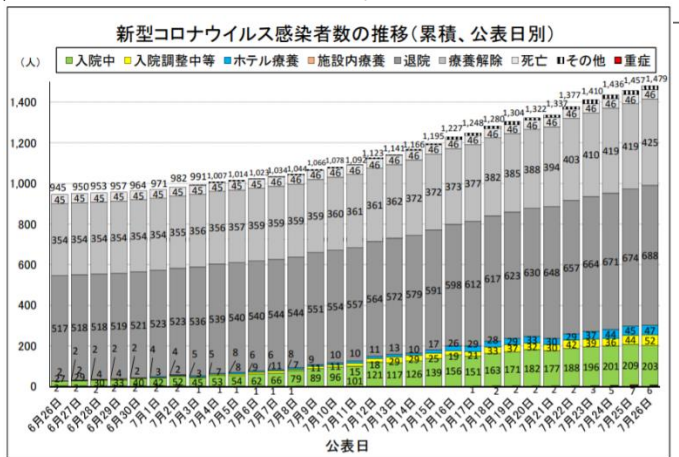
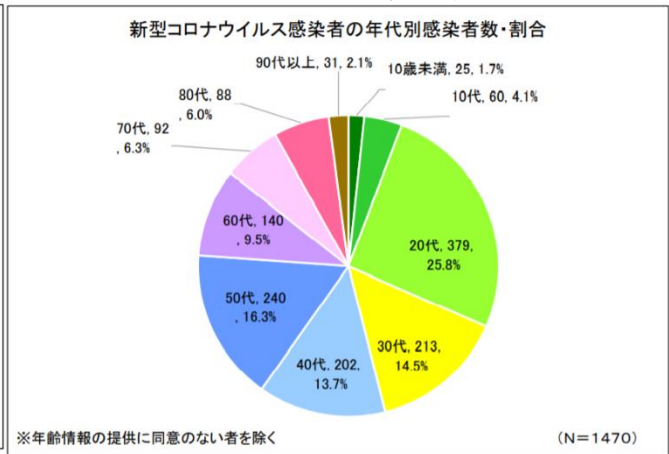
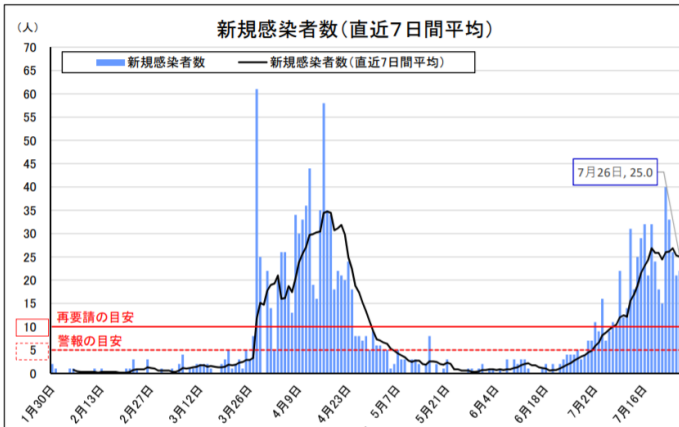
＜対策が不十分な飲食店は避ける＞

6月以降の陽性者には、マスクを外しての会話を伴う飲食等の機会があった方が多くいます。感染防止対策が取られているか自ら意識して、対策が不十分と感じたらお店を変える等の行動が、感染を防ぐ大きな力になります。



＜感染リスクは常に身の回りであることを意識＞

日常生活の中で感染リスクは常に存在しています。今は、再度の感染拡大を防ぐための重大な局面にあります。感染拡大防止のために、改めて、「手洗い」「健康チェック」「マスクの着用」(熱中症にも御注意しながら)「3つの密の回避」等への御理解と御協力をお願い申し上げます。



(2020.7.26 現在 千葉県感染症情報センター)

正しい情報の収集を

新型コロナウイルスに関する情報が溢れています。情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあります。SNSで氾濫しているデマやインターネットのフェイク、誤った情報に惑わされないようにしましょう。

公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静な行動をとりましょう。

☆首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所、経済産業省、千葉県、各市町村等のホームページ(学びの応援サイトや動画などもみられます。)







## 感染したかも、と思ったら



新型コロナウイルスへの感染が疑われる方は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。特に、以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）






「帰国者・接触者相談センター」では、皆さまから電話での相談を受けて感染が疑われると判断した場合には、帰国者・接触者外来へ確実に受診して頂けるよう調整します。その場合には、同センターより勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。

同センターで、感染の疑いがないと判断された場合でも、これまで同様かかりつけ医を受診して頂けます。その場合、肺炎症状を呈するなど、診察した医師が必要と認める場合には、再度同センターと相談の上、受診を勧められた医療機関でコロナウイルスのPCR検査を受けて頂く場合があります。



## その他の感染症 ～夏編～

新型コロナウイルス感染症での自粛の影響もあり、今シーズンは全般的に感染症の流行が大幅に少なくなっています。

<p>咽頭結膜熱（プール熱）</p> <p>原因：アデノウイルス3型など</p> <p>症状：発熱 ＊長期間にわたる場合があります 喉の痛み・瞼の腫れ・充血・目の強い かゆみや痛み・目やに・涙がたくさん 出る</p> <p>学校感染症第二種：主要症状が消退した後2 日を経過するまで、出席停 止。</p>	<p>流行性角結膜炎</p> <p>原因：アデノウイルス8、19、37、53、 54、56型など</p> <p>症状：瞼の腫れ・充血・目の強いかゆみや痛 み・目やに・涙がたくさん出る</p> <p>学校感染症第三種：医師により感染のおそれ がないと認められるまで、出 席停止。</p> <p>*30代に多い。</p>
<p>アデノウイルスは、上記の他、気管支炎・肺炎・胃腸炎・急性出血性膀胱炎(赤い尿)などを起こすこともあります。</p> <p>感染経路：感染力が強く、感染者が使ったタオルを共用することや、目を触った手、プールを介して感染します。</p> <p>感染力が強いため、症状が長引き、登校できない期間が10日以上になることもあります。</p> <p>予防：手洗い・うがい・タオルを共有しない</p> <p>かかったときの対応：安静にする・目を触ったらすぐに手を洗う</p>	  

### 手足口病

症状：手足にぶつぶつができる・  
口の周りに赤いぶつぶつができる・  
口の中に白いぶつぶつができる・  
喉の痛み・発熱することがある



### ヘルパンギーナ

症状：口の中に白いぶつぶつができる・  
喉の痛み・高熱



原因：エンテロウイルスなど

\*いくつかのウイルスが原因となるため、くり返しかかる場合があります。

感染経路：感染者の飛沫(咳やくしゃみなどで飛びしぶき)や便の中にいて、そこから他の人にウイルスが感染します

予防：石けんを使ったこまめな手洗い

かかったときの対応：安静にする・水分をとる

☆口の中のぶつぶつが痛くても水分をしっかりとることが大切です。

登校基準：熱が下がって元気になれば、ぶつぶつが残っていても、登校できます。

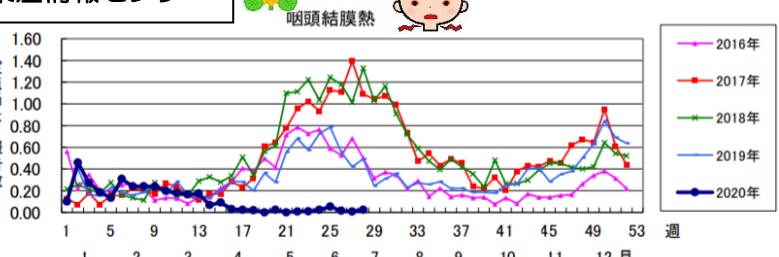
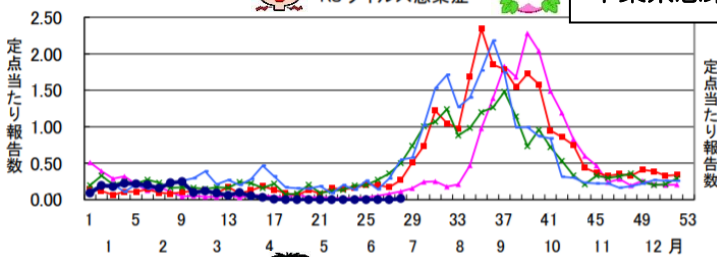


RSウイルス感染症

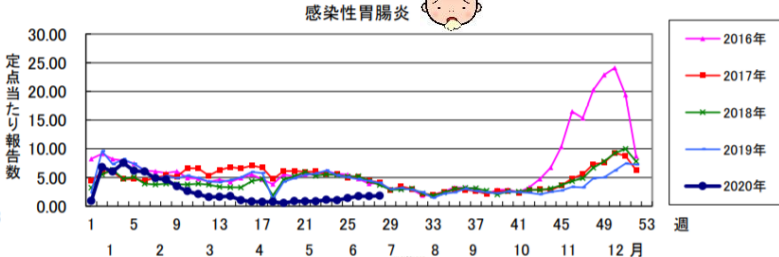
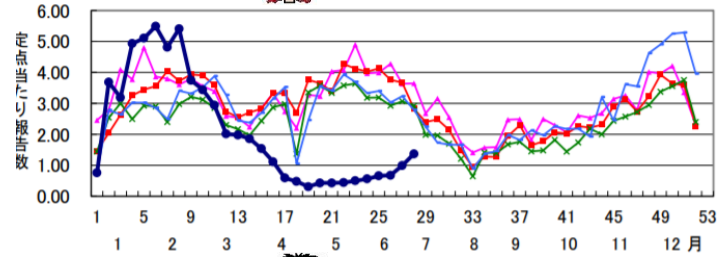
千葉県感染症情報センター



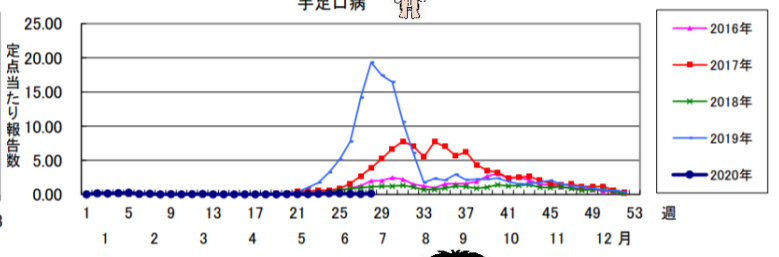
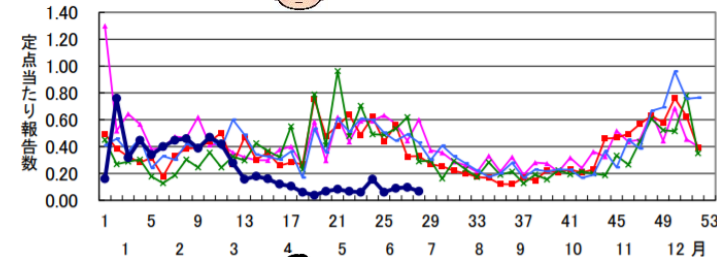
咽頭結膜熱



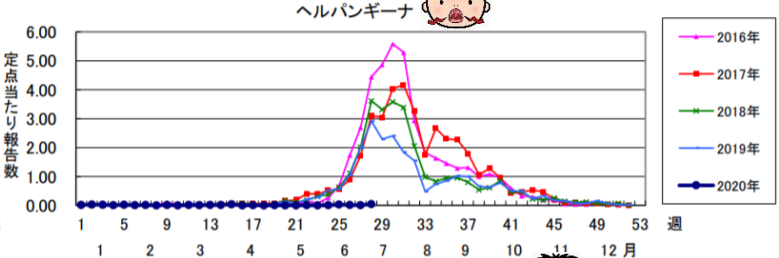
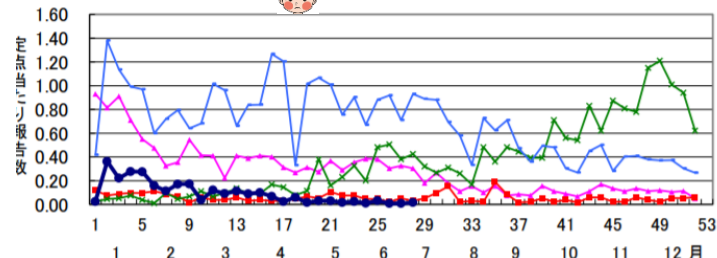
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎



水痘



伝染性紅斑



流行性角結膜炎

