



令和7年11月28日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳

今年も残すところあとひと月となり、慌ただしさを感じる季節となりました。

12月には、子供たちが心待ちにしている音楽会が開催されます。ご家庭でのご協力もありインフルエンザの感染拡大もようやく下火になってまいりました。感謝申し上げます。引き続き無理のない範囲でご協力いただきながら、子供たちの健康を守っていきたいと思います。

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

- ・水痘(水ぼうそう)
- ・インフルエンザ
- ・溶連菌感染症



水痘（水ぼうそう）でお休みする児童が少しずつ増えています。下記の症状がございましたら早めの受診をお願いいたします。

【水痘（水ぼうそう）とは】

水痘帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる、かゆみを伴う発しんが全身に出現する感染症です。空気感染、飛沫感染、接触感染により広がり、その潜伏期間は感染から2週間程度（10日～21日）と言われています。主に小児の病気で、9歳以下の発症が90%以上を占めると言われています。小児における合併症は、皮膚の二次性細菌感染、脱水、肺炎、髄膜炎、脳炎などがあります。成人での水痘も稀にみられます。成人に水痘が発症した場合、水痘そのものが重症化するリスクが高いと言われています。

家庭内接触での発症率は90%と報告されており、家庭内の感染を防ぐために水疱（水ぶくれ）に触れた後の確実な手洗いやタオルの共用を避けるといったことも重要です。

【主な症状】

- ・かゆみのある赤い発疹
- ・赤い発疹から水ぶくれ（小さな水疱）に変化
- ・発疹は頭や顔から始まり、全身に広がることが多いです。
- ・発疹とともに、軽い発熱やだるさが見られることがあります。
- ・数日たつと水ぶくれがしだいにかさぶたになり、自然に治っていきます。



※厚生労働省から一部抜粋

感染経路別

冬に気をつけたい

病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
 - インフルエンザ
 - 溶連菌感染症など
- 

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など
- 

感 染 症 注 意 報

自分もまわりも

10のアクション

過ごすための健康に

☆ / ☆

ポイント 1

手洗い

ごまめに・ていねいに

ポイント 2

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント 3

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

密回避

咳エチケット

検温

休養

食事

睡眠

運動

※ 記事バランスに注意

量も質も確保

意識して体を動かす

うつらない・
うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。