

ほけんだより 4号

令和 8 年 7 月 17 日
東京都立中野特別支援学校 +
しいの木分教室
校長 伴 比佐 志
養護教諭 小西 千絵

○手足口病の流行が始まりました○

東京都保健医療局は、7月2日に、手足口病の患者報告数が2年ぶりに東京都の警報基準を超え、大きな流行になっていると発表しました。

小児が多くかかる疾患のため、分教室でも、児童・生徒の健康状態をチェックしていきます。

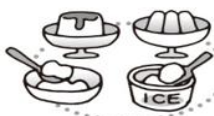


症状	① 口腔内、手のひら、手の甲、足の裏、肘、膝、臀部などに水疱を伴う複数の発疹が出ます。 ② 熱は 38℃以下のことが多く、3～7日で回復することが多いです。 ★まれに髄膜炎や脳炎、心筋炎などの重篤な合併症を伴うことがあり、経過観察が重要です。
感染経路	飛沫感染、接触感染、糞口感染(便と一緒に排せつされたウイルスが口に入って感染すること)します。
①潜伏期間	① 潜伏期間：約3～5日
②排出期間	② ウイルス排出期間：呼吸器からは1～2週間 便からは2～4週間。
治療方法	特別な治療方法はなく、経過観察を含め、症状に応じた治療のみ。
予防	① 咳エチケット（咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおう）を心がけましょう。 ② アルコール消毒が効きにくいので、流水・石けんで十分に手を洗い、タオルは自分専用のものを使用しましょう。 ★症状がおさまった後も、患者さんの便の中にはウイルスが含まれますので（2～4週間）、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には十分に手洗いをしましょう。
登校について	学校保健安全法 第三種感染症「その他の感染症」に分類されています。「症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」出席停止となります。

（記事出典 厚生労働省 東京都保健医療局）

手足口病で食べられないときは？

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、食事がつらくなることがあります。小さな子どもは、痛みで飲食を嫌がり、脱水症状や栄養失調になる場合があるので注意が必要です。



そんなときは ● ゼリー ● アイス ● プリン ● 冷やしたおかゆ

などの口当たりのよい食べ物がおすすです。冷たいものは、口の痛みを和らげてくれます。

一方、熱いものや酸っぱいもの、塩気の強いものなどは、痛みを悪化させることがあるので避けましょう。

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、少しずつ食欲が戻ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。



お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗パーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

小児を中心に流行する感染症について

1 感染症名、主な症状等

	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱	RSウイルス感染症
主 な 症 状	● 口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱ができます。あまり高い熱は出ません。 ● 重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。	● 突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。	● 発熱、咽頭炎（のどのはれ）、結膜炎（目の充血）などの症状があらわれます。	● 発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感（元気がない等）など、かぜに似た症状です。 ● 肺炎を起こすなど重症化することもあります。
原 因 ウィルス	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等）	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群）	アデノウイルス（adenovirus 3、7型。それ以外に2、4、11、14型が知られている。）	RS ウィルス（Respiratory Syncytial Virus）
感 染 経 路	● 患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染 ● 水疱の内容物や目ヤニ、便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口及び接触感染			
治 療	● 特効薬はありません。つらい症状をやわらげる対症療法が中心です。 ● 咽頭結膜熱は、眼の症状が強い場合は眼科での治療を行います。 ● 手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱のワクチンはありません。 ● RS ウィルス感染症は一定の条件を満たした乳幼児向けの重症化予防薬（注射）が保険適応されています。			
その他	● <u>食事や水分がとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあります。</u>水分補給に努め、柔らかく、刺激の少ない食事を工夫しましょう。 ● ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。 ● 特にRS ウィルス感染症については、小さなお子さんにかぜのような症状が見られ、熱が38度以上に上がる、呼吸が浅く速くなる、ゼイゼイと咳が続く、痰が詰まる、急にぐったりするなどの様子が見られたときは、早めに医療機関を受診しましょう。			

2 感染予防のポイント

お子さん

- 手足口病、ヘルパンギーナ及び咽頭結膜熱の原因ウイルスはアルコール消毒が効きにくいいため、流水や石けんでのこまめな手洗いを習慣づけましょう。
(手洗いは多くの感染症に共通する重要な予防策です)
- お子さんが理解できる範囲で咳エチケットを心がけましょう
(人に向けてくしゃみをしないなど)

保護者の方や保育所等の職員の方

- 手指衛生や咳エチケットなど、感染防止にこころがけましょう
- お子さんに咳などの症状のある場合は、登園、登校を見合わせるなど無理をさせないように配慮しましょう
- 症状がおさまった後も、患者さんの便の中にはウイルスが含まれますので、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう
- 保育所、幼稚園、学校などの集団生活では、タオルの共用は避けましょう
- 先天性心疾患、慢性肺疾患などがある場合は、かかりつけ医に相談し、感染予防や病気にかかった場合の対応について、助言を受けておきましょう

咳エチケット

- ① 人混みに行く時や会話をする時、せき・くしゃみの症状がある時など、着用が効果的な場面ではマスクをしましょう。
- ② せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- ③ せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

(記事出典 東京都保健医療局)