

1学期も残すところ3週間ほど。気温の高い日も多くなり、今週からプールも始まり  
ました。暑いから食欲がない…と言っていると、栄養不足→体力低下→夏バテになっ  
てしまいます。暑い時期だからこそ、バランスのとれた食事に気をつけましょう。



## 夏に気をつけたい感染症

### ◎咽頭結膜炎（プール熱）の症状と原因



冬にも流行が見られますが、夏にプールで感染することが多いため、一般的には「プール熱」と言われます。正式名は『咽頭結膜熱（いんとうけつまくねつ）』といい、名前の通り

- ・咽頭炎の症状（のど痛みや張れ）
- ・結膜炎の症状（白眼の部分の充血、目やに）
- ・発熱（38～40℃前後の高熱で5日前後続く）

潜伏期間は、5～7日間  
出席停止となります。

が主な症状です。その他、全身倦怠感、頭痛、食欲不振なども見られます。

アデノウイルスというウイルスが原因で起こります。感染経路は、くしゃみなどによる唾液を介して感染する飛沫感染と、密接に近くにいることで感染する接触感染です。感染力はかなり強いので、家庭生活を共にしている兄弟姉妹間で感染することも多いです。目やにを介して、ウイルスはのどや目から体内に感染するのでタオルなどの共有は避けましょう。プール熱の可能性が疑われる場合には、早めに医師の診察を受けましょう。

### ◎流行性結膜炎（はやり目）



流行性角結膜炎に感染すると、

- ・目の充血
- ・まぶしい
- ・かゆみ
- ・涙が出る
- ・さらさらした目やに
- ・まぶたの裏側にブツブツができ、しょぼしょぼ感、ゴロゴロ感
- ・まぶたの腫れ
- ・耳の前リンパ節の腫れや圧痛

潜伏期間は、5日～2週間  
出席停止となります。

が主な症状です。咽頭結膜熱と同様に、アデノウイルスが原因で起こります。これも、接触感染で広がっていくので、こまめに手洗いをおこないましょう。

## 暑い夏、熱中症にも気をつけましょう

### 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

#### 気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



#### 体調

- ◆食事をきちんとしていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



#### 環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症が起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



## 感染症にかかっているときのプールへの対応

日本臨床皮膚科医会と日本小児皮膚科学会は、次の感染症にかかっている場合のプール対応について、このように示しています。

肌の状態が気になるときや、判断に迷うとき、参考にしてください。

<p>でん せん せい のう か しん 伝染性膿痂疹 (とびひ)</p>	<p>かきむしったところの<sup>しん しゅつ えき</sup>滲出液、<sup>すい ほう ない ぶつ</sup>水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止してください。</p>
<p>でん せん せい なん ぞく しゅ 伝染性軟属腫 (みずいぼ)</p>	<p>プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けてください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。</p>
<p>アタマジラミ</p>	<p>アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。</p>
<p>かい せん 疥 癬</p>	<p>肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類、寝床、タオルなどを介してうつりますが、プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、<sup>かく か がた かい せん</sup>角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いので、外出自体を控える必要があります。</p>

〈出典〉日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会。学校感染症 第三種 その他の感染症：皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解。平成25年5月。



水の中や  
プールサイドで  
ぶざけては  
いけません



準備運動・  
整理運動を  
しっかり  
しましょう



先生の話や笛の音を  
よく聞いて行動しましょう



家で体温を  
測ってきましょう



シャワーをよく浴び  
バスタオルで  
からだをしっかりと  
ふきましょう



プールサイドを  
走っては  
いけません



朝ごはんを  
しっかり  
食べましょう



手のつめ、足のつめを  
切っておきましょう

