



令和7年10月20日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 7

* 感染症に注意!

きをつけて! 麻しんが大流行中です!



今年の8月以降、福岡県内における麻しんの患者数が増加しています。麻しんの感染力はとても強く、閉鎖的な空間で麻しんの発症者が1人いると免疫を持っていない人は90%以上の確率で発症すると考えられています。

麻しん感染～回復までの流れ	麻しんの主な症状
潜伏期間 (感染～発症まで)	・ 約10～12日の潜伏期間がある。
カタル期 (発症の2～4日後)	・ 38℃前後の発熱が数日間続く。 ・ 咳、鼻水、くしゃみなどの風邪のような症状が出る。 ・ 目の充血、涙、目やに、光をまぶしく感じるなどの結膜炎の症状が現れる。 ・ 頬の内側に白い斑点(コプリック斑)が現れることがある。
発疹期 (発熱の2～3日後)	・ 一旦、熱が下がる傾向が見られるけれど、すぐに39℃以上の高熱となる。 ・ 発疹が、耳の後ろや首、おでこから始まり、顔面、体幹、手足へと広がる。 ・ 発疹は次第に、赤みや膨らみを帯び、融合してくる。 ・ 高熱が続く。
回復期 (発疹出現後3～4日後)	・ 発熱が下がり始め、全身状態が回復してくる。 ・ 発疹は色あせて、黒ずんだ色素沈着となり、時間とともに消えていく。

麻しんを確実に予防するためには、2回の予防接種が必要とされています。

< 予防接種を受ける時期 >

- 1回目: 生後12月から生後24月に至るまでの間にある者(1歳児)
- 2回目: 小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある5歳以上～7歳未満の者(小学校入学前1年間の幼児)

2回目の予防接種を受けていない場合、小学校1年生以上の人については任意接種となりますが、医療機関で予防接種を受けることもできます。この機会に母子手帳の確認をお願いいたします。

また、近年、麻しんは乳幼児の感染症というよりも、20～40代の成人に多く見られる感染症となっているそうです。保護者のみなさまも十分お気をつけください。

感染症は防げる!



生活を振り返ってみよう

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。



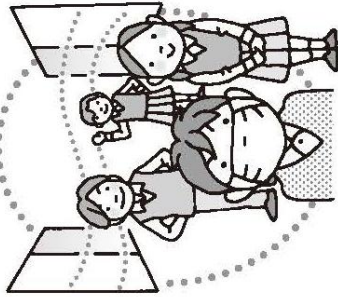
感染症予防5つの基本

1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔を空けている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは入込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切で。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんんでいる

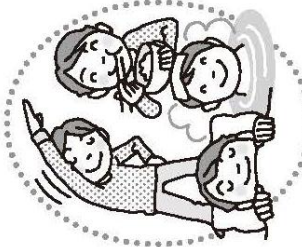


4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている

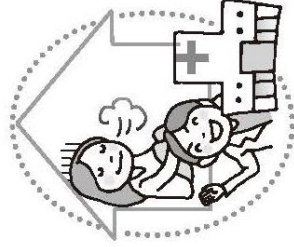


5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかうときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやってみよう、これからは大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。