



## 新型コロナウイルス感染症

# 学校の新しい生活様式

登校が再開して、1週間が経ちました。体調はいかがですか。先週は奇数番号が、今週は偶数番号が午前中登校です。朝はすっきり起床していますか。自粛生活中は運動量が激減したことと思います。まずは、毎日通学することに身体が慣れるまで、気を緩めないで登下校時の安全には十分留意しましょう。

## 体温測定!

登校前に体温測定し、記録をして学校に提出することが、さいたま市からの「学校の新しい生活様式」基本の約束として挙げられました。

学校が休業中に、家庭で体温測定をしていた人も多いと思います。毎日体温測定をすることで、自分

の平熱も把握することができます。

大手体温計メーカーのホームページによると…『10歳から50歳前後の健康な男女3,000人以上の体温の平均値は、 $36.89\text{ }^{\circ}\text{C} \pm 0.34\text{ }^{\circ}\text{C}$ （ワキ下検温）でした。この調査によると全体の約7割の人が $36.6\text{ }^{\circ}\text{C}$ から $37.2\text{ }^{\circ}\text{C}$ の間に入りました。「平熱」にも個人差があって当然なのです。医学的に正しい測り方をすれば、 $37\text{ }^{\circ}\text{C}$ はむしろ平均的な平熱の範囲内だということがわかっています。人によって平熱に大きな違いがあるのですから、発熱の基準も一概にはいえません。自分の平熱より明らかに高ければ発熱だということになるのです。ですから、普通は発熱に入らない $37\text{ }^{\circ}\text{C}$ 程度の体温でも、たとえば平熱が $36.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ と低い人の場合は発熱のはじまりの可能性がありますので、すこし様子を見たいほうがいいかもしれません。』と記されています。

また、別の大手体温計メーカーのホームページでは『平熱は、一人ひとり異なります。血圧と違い、体温は急激に変化しにくいいため、体の健康や病気のサインとなる重要な情報です。したがって、自分の日常の体温（平熱）を把握しておくことは、病気のサインを逃さないために非常に有効な予防対策です。』と記されています。

共通の内容として、平熱は個人差があり、自分の平熱を把握しておくことが体調の変化の気づきにつながることで、と読み取ることができます。

【引用】 Available at:<https://terumo-taion.jp/terumo/index.html> Accessed June 3,2020

Available at:<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/mc/> Accessed June 3,2020

## 保健室の利用を分けます!

当面の間、【けが→中学保健室】、【けが以外→高校保健室】のように、目的別で保健室の利用を分けます。もし、高校生がけがをしたら中学保健室に行ってください。その際、高校養護教諭が（原則）中学保健室に出向き、対応をします。

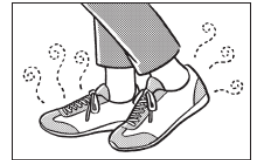
また、発熱の有無に関わらず、朝から体調が思わしくないときには、家で様子をみてください。体調が回復してから登校するようにしましょう。



# この時季に気をつけたい白癬菌の感染

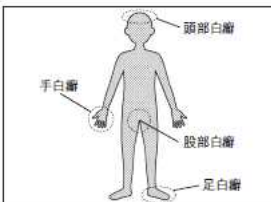
高温多湿の夏場は、カビなどの菌が繁殖する季節です。水虫の原因である白癬菌もこの時期になると活動的になります。白癬菌は、足の水虫だけではなく、頭部や身体にも感染する感染力の強い真菌です。

**白癬菌とは…** 白癬菌はカビの一種で、皮膚に寄生することで、水疱やかゆみなどを引き起こします。主に足に寄生し、一般的には水虫と呼ばれます。白癬菌・水虫が足に多いのは、足は靴や靴を履くために高温多湿な環境になり、白癬菌が繁殖しやすいという理由からです。



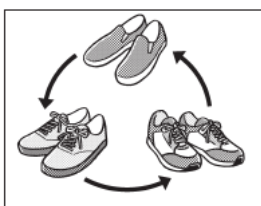
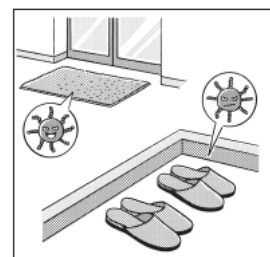
**足白癬の種類…** 足白癬には、薄く皮がむけたり、白くふやけたりする趾間型、足の裏や足の指の付け根などに小さな水疱ができてかゆみがある小水疱型、かかとの角質層が厚くなる角化型の3つのタイプがあります。趾間型と小水疱型は、暖かい季節になると症状が出て、涼しい季節になると症状が治まります。一方、角化型は1年を通して変動はありません。

**足白癬と爪白癬…** 足白癬は治療せずに放置しておくと、爪白癬を合併することがあります。爪白癬になると、爪が白色～黄色に濁って厚くなります。また、爪の下（内側）がぼろぼろになります。通常、痛みやかゆみはありません。足白癬は塗り薬で治りますが、角化型や爪白癬まで進行すると、治療には飲み薬が必要になります。ただし最近では、爪白癬に効果がある塗り薬も出てきています。



**白癬菌によるその他の影響…** 白癬菌は足以外の全身のさまざまな部位に感染します。股に感染すると股部白癬。髪の毛に感染すると、頭部白癬“シラクモ”といいます。股以外の体に感染すると、体部白癬“ゼニタムシ”と呼ばれています。また、手にも感染することがあり、手白癬といわれます。

**主な感染ルート…** 白癬菌は、家庭内やプール、浴場、サウナなどで、バスマットやスリッパを共用することで感染することがあります。白癬菌が皮膚の角質に侵入して感染するまでには、24時間以上かかる（皮膚に傷がある場合には12時間以内）といわれているので、毎日石けんを使って足の汚れをしっかりと洗うことが重要です。ただし、軽石などでゴシゴシすると皮膚に傷がつき、そこから感染しやすくなるので、やさしく洗い流すようにします。



**予防と対策…** 水虫の感染は共用バスマットなどが多いので、もし自宅に感染している人がいればバスマットはこまめに洗濯して、清潔な環境を心がけましょう。予防には、足を高温多湿の環境にしないことが重要です。靴はなるべく通気性のいいものを選び、2～3足の靴をローテーションさせます。靴の中を乾燥させ、白癬菌の増殖を抑えるようにしましょう。

