

ほけんだより 12月

特
大
号

小羽山小学校保健室
R5.12.15

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



やけどに気を付けよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

カイロを貼ったまま寝る



こたつや電気毛布を使って寝る



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

元気マンとウイルスをプロック！ 元気に冬休み！

元気マンと
ウイルスを
プロック！

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

元気マンの
元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起き
する

朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやって、
元気マンになろう！

ウイルスから体を守る
3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追いつよう。気持ちもすっきりするよ。

風邪？
かな？

と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわかずく煮など、なんでもがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



保健室からのお知らせ

冬休み前に保健室より【冬休み歯みがきカレンダー（全員実施）】【冬休みメディアチャレンジカード（希望者のみ実施）】を配布します。

ぜひ、冬休みの期間を利用して、家族全員で取り組んでみましょう！



注意！！冬の感染症

寒さも厳しくなり、インフルエンザやノロウイルスなどの冬の感染症が心配な時期になりました。実際に、メディアでも今冬はインフルエンザ流行について毎日のように取り沙汰されており、宇部市内でもインフルエンザによる学級・学年・学校閉鎖も増えています。（R5年12月「学校欠席者情報収集システム」調べ）

他にも「ノロウイルス」や「マイコプラズマ肺炎」など、冬の感染症が様々あります。本校においても、体調不良を訴える者が増えてきておりますので注意が必要です。これらの病気にかからないために、ご家庭でも予防を心がけていただきますようお願いいたします。



インフルエンザの基礎知識と予防法

	インフルエンザ	風 邪
熱	高熱 38～40℃	平熱～37.5℃（微熱）
主な症状	ひどい頭痛、咳・鼻水、寒気、全身の筋肉・関節の痛み、だるさ	くしゃみ、鼻水・鼻づまり
流行	12月～3月にかけて、短期間で全国的に広がる（近年では、春夏にかかることも多）	一年を通して

●家族全員が手洗い・うがいを徹底しましょう

インフルエンザの感染力はとても強く、大人も油断はできません。家族一人ひとりがウイルスを持ち込まない、拡げない対策をとることが大切です。



●流行中は人ごみを避ける。マスクをする。

インフルエンザは、咳やくしゃみによって感染します。冬場の流行中は、人ごみに行くのは極力避けましょう。また、マスクを着用すると、鼻や喉が乾燥するのを自分の息で防ぐことができます。



●その加湿器、清潔ですか？

部屋の湿度を保つことは大切です。加湿器を使う場合は、水をこまめに变えて、清潔に保ちましょう。機種によっては、タンクに水垢や雑菌が繁殖して、部屋中に雑菌をばらまくこととなります。部屋の換気も忘れずに行いましょう。



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の基礎知識と予防法

主 症 状	吐き気、嘔吐、下痢。その他、軽度（37～38℃）の発熱、腹痛など。
ウイルス性胃腸炎	便などに含まれているウイルスが手を介して口から体内に入り、感染します。主に冬から春にかけて流行し、病原体としてはロタウイルスやノロウイルスが有名です。
細菌性胃腸炎	食べ物を介しておこり、食中毒と呼ばれます。主に夏に流行し、病原体はカンピロバクター、サルモネラ、病原性大腸菌などです。

どちらも、下痢や腹痛が突然起こるのが特徴です。特にウイルス性胃腸炎では、水のような便が出ます。嘔吐も繰り返すため、脱水症状に注意が必要です。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を！

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしつかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）

マイコプラズマ肺炎の基礎知識と予防法

全身のだるさや頭痛が初期症状で、熱も少しずつ高くなります。2～3日後に乾いた強い咳が出始め、呼吸が苦しくなることもあります。熱は数日で下がりますが、咳は数週間から1ヶ月ほど続くことがあります。予防としては、予防接種はなく、手洗い・うがいの励行が大切です。



- インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
- マイコプラズマ感染症…主治医の判断により、感染のおそれがないと認められるまで。（マイコプラズマ肺炎）