

ほけんだより 12月

おかもとしょうがっこう ほけんしつ
岡本小学校 保健室
R4.11.30

いよいよ今年も残り1カ月になりました。朝、外に出ると息が白くなり、寒くなったことを実感しています。寒さによる体調不良に負けないために、風邪・病気の予防についてのせていますので、ご家族で読んでいただき、ぜひ参考にしてください。

冬に流行する病気

① 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）



かんせんりよく つよ
感染力が強い

【症状】腹痛・嘔吐・下痢・発熱

まわりの人が吐いてしまったら？




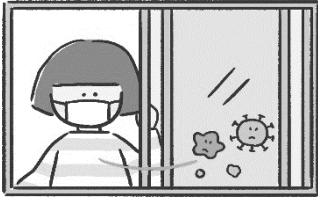
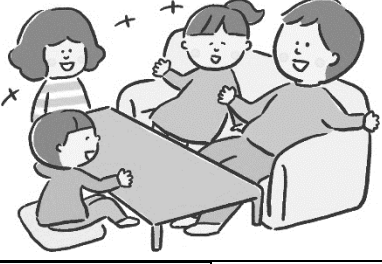
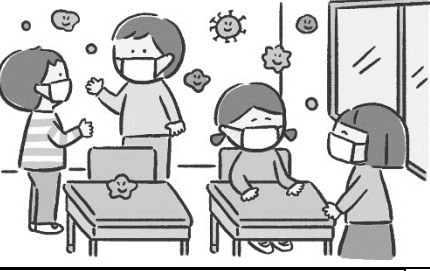
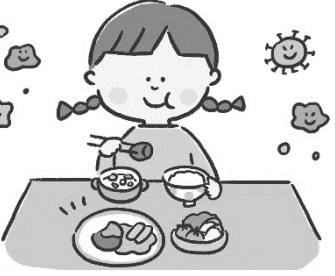

大人をよびましょう。
吐いたものには触らず、できるだけその場から離れましょう

② インフルエンザ

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染性	あまり強くない	強い	非常に強い
感染経路	接触感染 飛沫感染	接触感染 飛沫感染	接触感染 飛沫感染 エアロゾル感染（※1）
症状の現れ方	ゆっくり	急激	ゆっくりだが、急激に重症化し肺炎を合併することも多い
発熱	37～38℃程度 （高熱にはなりにくい）	高熱 （38℃以上の突然の発熱）	高熱（38℃以上）が出たり微熱が続くことがある （個人差あり）
主な体調の変化	くしゃみ、咳、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど	咳、鼻水、喉の痛みと併せて関節痛、筋肉痛、頭痛、などの全身症状	風邪やインフルエンザと見分けにくい が、倦怠感や頭痛、味覚・嗅覚異常が現れることもある
出席停止期間	なし	発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで	有症状者 ：発症日から7日、かつ、症状軽快後24時間経過するまで 無症状者 ：検体採取日から7日間（※5日目の検査で陰性を確認した場合に、6日目に登校可）

（※1）飛沫よりも細かい粒子がしばらくの間 空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染してしまうこと

感染症や病気を予防するためにできることは？

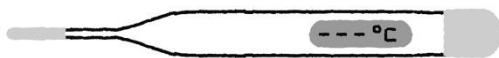
<p>手は石けんですみずみまで洗おう</p> <ul style="list-style-type: none"> 外から帰ってきたとき ご飯やおやつを食べる前 遊んだ後 	<p>空気を入れかえてウイルスとはバイバイ！</p> <p>部屋の扉や窓2か所を開けることで空気の流れが良くなります。</p> 
<p>「密集」や「密接」にならないようにしよう</p> 	<p>人との距離をとったり、マスクをつけたりしよう</p> 
<p>栄養バランスよく食べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスは好き嫌いのある人が大好き 	<p>夜は早く寝て、たっぷりと睡眠をとろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足で疲れていると免疫力が下がってしまい、ウイルスに勝てません！ 

どうして？発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌とたたかいます。

熱が上がってしまったら

- あまり動かず、安静にする
- 寒気があるときはからだをあたためる
- 汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着替える



白血球とは？

血液成分の一つで身体への異物の侵入に対し、からだを守る働きをもっています。

「ポケットに手」はキケンです！



氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。

「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、顔や頭をぶつけて大きなけがをしてしまうなど、とてもきけんです！歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。

