ほけんだより

令和8年1月15日
本通小学校
保　健　室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。みなさん楽しい冬休みは過ごせましたか？不規則な生活や食べすぎなど、まだ冬休みモードになっている人は規則正しい生活習慣にもどしましょう。今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています♪

冬休みモードから学校モードへ！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう力が弱まってしまいます。３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう！

スイッチ！①
早起き

決まった時間に起きて太陽の光を浴びましょう。

早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②
朝ごはん

食べると体と脳（頭）が目覚め、1日のエネルギー源になります。毎日しっかり食べましょう！

スイッチ！③
運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。

体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

インフルエンザ博士に聞いてみよう！

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。

なぜうつる？

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

1 ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。

2 約20分で細胞の中まで侵入します。

3 その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。

4 こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。

予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。

手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。

適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60％の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

マスクの使い方、正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- □ 鼻だけ出してつける
- □ 上下・裏表は気にしない
- □ 一度使ったマスクを翌日も使う
- □ 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

保護者の方へ

★出席停止の感染症

12月の感染症は、インフルエンザA型5名、溶連菌感染症2名、新型コロナウイルス感染症6名でした。インフルエンザB型も流行する時期となります。引き続き、手洗い・うがいの徹底をお願いいたします。