



令和6年12月5日
流山市立東小学校
保健室

こんげつ もくひょう
~今月の保健目標~
かぜをひかないよう 健康管理をしよう

朝と夜は特に寒くなってきました。
今年「マイコプラズマ感染症」という咳が
長く続く病気が流行っています。予防法はか
ぜやインフルエンザと同じです。基本は“であ
らい”です。からだの調子が悪くなったら無理
せずお家の人や先生に伝えましょう

風邪に何度もかかるのはどうして?

病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、
次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかなら
なくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。
免疫機能がせつかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手
洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッ
とした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる
寒いと筋肉が縮まると硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!

ポケットに手を入れてしまう
手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

暖房器具などの使用
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

健康に年を越して、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!

ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

カイロの使い方に注意

使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。

- 貼ったまま寝ない
- 肌に直接貼らない
- 熱くなったら体から離す

おうちの方へ

11月の感染症状況 水痘(水ぼうそう)、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、インフルエンザA型、伝染性紅斑(りんご病)、手足口病、感染性胃腸炎、肺炎球菌感染症の報告がありました。マイコプラズマ感染症の報告が20件と一番多かったです。

- マイコプラズマ感染症の検査(血液検査)結果待ちの間の登校について、ご質問を受けることがあります。主治医の先生の指示に従っていただきますようお願いいたします。
- インフルエンザは、「発熱したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止と学校保健安全法で定められています。

発症 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目

OK!

*早退時のお迎えや、スキットメールでの症状報告ありがとうございます。現在は「発熱と咳」による欠席が多いです。また嘔吐なども数名みられます。感染症の報告は全校で数名です。インフルエンザA型、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症が主です。登校していても咳をしている児童がみられます。“咳エチケット”“手洗い”についてお家でも話していただけるとありがたいです。今週に入り、市内の小中学校では学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとる学校も出てきました。インフルエンザによるものが多いです。引き続き感染症予防にご協力お願いいたします。今年も保健室経営にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。

こんげつ ほけんしつまえ けいじぶつ
今月の保健室前の掲示物は「かぜやインフルエンザに負けないため、
ウイルスをよせつけないためにすること」についてです。

- 外から帰った時にすることは?
- 口と鼻をしっかりおおう?
- しめきった部屋にはウイルスがいっぱいいるかも?
- 脳も体も十分にやすませよう?

こたえは保健室へ
他にも「咳エチケット」って何?
「ウイルスはお話や咳、くしゃみでどの位飛び散るのかな?」
実際の長さで確認できます。