



ほけんだより

令和 6年 11月 29日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

夕暮れが早くなり、朝晩の冷え込みが増してきましたね。一日の中で温度差がかなりある日もあります。衣服の脱ぎ着を上手に行い、体調を整えていきましょう。

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も



症状

ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも



ウイルスはどこから来るの？

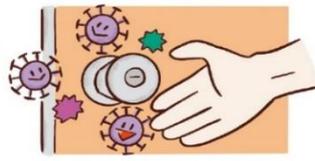
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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。

いろいろなところから、からだにはいっていきよ



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。

ウイルスを寄せつけない・負けないために

ひとり一人ひとりが、下の方法を心がけていきましょう！

「うつらない・うつさない」



うがい

しっかり換気

適度な運動

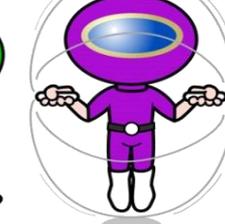
こまめな手洗い



上手なマスクの使用



十分な睡眠



バランスよい食事



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（二度とかからなくなる）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。免疫機能がせっ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。



あたたけつりゅう アップ 温めて血流をUP！！

あたた 温めるポイントは、ふと けっかん しゅうちゅう 太い血管が集中する3つの首！（首・手首・足首）

そして、おお きんにく ある お腹や腰回り、なか こしまわ ふと 太ももなどもあたた 温めるとけつりゅう アップ 血流がUPします。

カイロの つかい かに ちゅうい 使用方に注意

つかうとぼかぼかあたたくなるカイロ。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



× あつ 熱くなったら からだ 体から離す

ポケットに入っていますか？



危険です！

ポケットに手を入れたまま歩いたり走ったりしていませんか？

いざというときに手が出なくて、突きの事故につながる可能性があります。

手袋を上手に利用しましょう

