

# 2月 ほけんだより

令和6年2月2日  
半田小学校 保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「衣更着」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。今学期も残すところあと2ヶ月！しっかり学習のまとめをし、インフルエンザなどの感染症対策もきっちり行いましょう。

## 2か月のほけんもくひょう

寒さに負けないからだをつくろう



学校にオレ(鬼)は何人いるでしょう？探してみてね。

## 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。

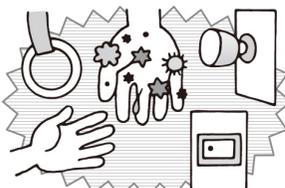


### なぜうつる？



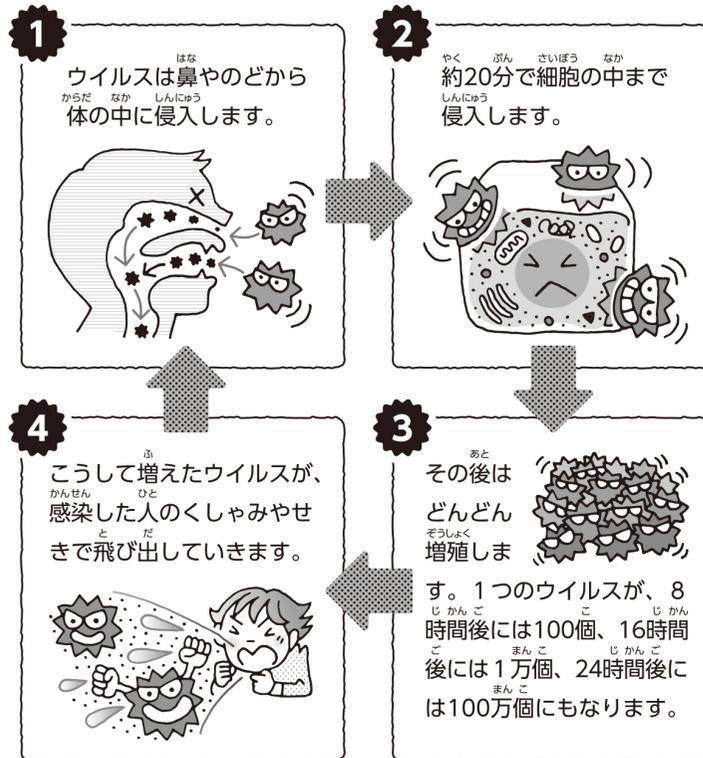
**飛沫感染**  
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

**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。



### 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などで体の抵抗力を高めることも大切です。

## インフルエンザに注意！

徳島県内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザAが流行していますが、ニュースでは、インフルエンザBも今年は3年ぶりに流行の兆しがあるそうです。腹痛や嘔吐下痢なども症状に現れることも多いようなので熱が出てきた場合は、インフルエンザの可能性もあるかもしれません。

まだまだ感染症の流行期です。手洗い・うがい、十分な睡眠等、ご家庭でも感染対策にご協力をお願いします。

万が一、感染症にかかれた場合は、学校までご連絡ください。