

ほけんだより

12月

横瀬小学校 R6.12.2

いよいよ12月、年の暮れが迫ってきましたね。みなさんにとっては、楽しみな冬休みももうすぐですね。6日は持久走大会、20日はセレクト給食と2学期最後の行事が続きます。感染症が流行る時期ですので、体調に気をつけて、元気に乗り切りましょう。

保健給食委員会で、朝会の時間に風邪予防の呼びかけや手洗いの歌を発表しました。



風邪をひきやすい季節がやってきました！
自分で予防できる対策をしていこう！！

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。



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。



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。



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。

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いい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？ ドキッとしたり人は、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。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。



戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになる
とついズツとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が残ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。

冬に気をつけたい子どもの感染症

特徴	症状	注意点
ロタウイルス感染症 白っぽい下痢便が出る	下痢、嘔吐、発熱など	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 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も	風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも	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 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる	突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など	感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも