

ほけんだより 1月

令和8年1月8日 葛西小学校 保健室 NO.9

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 かせ、
インフルエンザを
 よぼう
予防しよう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。気持ちよく新年を迎えられましたか？
 この時期は空気が乾燥し、感染症が流行しやすいです。手洗い・うがい、マスクなど感染対策を行い、疲れた時や体調が悪い時は無理をせず、しっかり休みましょう。自分の心と体を大切にして、今年も1年健康にすごしましょう。

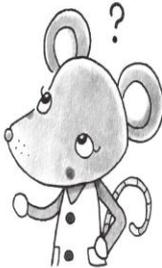


かせ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
 体に入って、さまざまな症状が
 引き起こすことだよ

かせ しょうじょう 風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
 咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
 同時に起こるのが特徴だよ



かせ はや なお ほうぼう 風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
 体を休めるとウイルスと戦う
 免疫の働きが活発になるんだ

はつねつ 発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
 でも平熱によって
 個人差もあるよ



かせ し 風邪を知って/
うまく防ごう!
うまく治そう!

かせ たいりゅうこう ふう ふう 風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
 負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
 教えてもらおう。

かせ 風邪のときはお風呂に
 入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に
 入ってもOK。リラックスできて
 よく休めるし、免疫も活発になるよ



れいきやく 冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
 でも冷たくて気持ちいいから、
 しんどさが和らぐよ



かせ ぜり 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
 風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
 一時的に和らげてくれるよ



かんき 換気って
 どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも
 5分くらいは窓を開けて
 きれいな空気に入れ替えよう



かせ 風邪のときはなぜ
 水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
 体の水分を失いやすいんだ。
 食欲がないと食事からの
 水分も不足しがちだよ



かせ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
 温かくて消化に良いものがおすすめ



かせ よぼうほう 風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
 バランスの良い食事など
 規則正しい生活が一番！
 毎日の積み重ねが大切



かせ ぐわ ふう ふう 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

12月はインフルエンザよりも胃腸炎の欠席が多かったです。食事の手洗いと、ハンカチなどで手をきちんと拭くことを忘れないようにしましょう。また、腹痛で保健室へ来る人はお腹が見えていて、肌を着ていないことも多いです。体を冷やさないために、しっかりと肌を着ましょう。



★ ノロウイルス 流行中 ★ ノロウイルスの通り道を知っておこう

食べものから入る



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することです。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



人から入る



感 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも、汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

体の中で



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところと症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出るが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

<p>物理的に除去</p> <p>おんすい なが 温水で流す</p> <p>ぬく さ 拭い去る</p>	<p>ウイルス不活化</p> <p>し あ えん そ ざん 次亜塩素酸ナトリウム しょうどく 消毒 (手の場合) しょうどく エタノール消毒</p>
+	
<p>を基本に対応しましょう。</p>	

冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

