



ほけんだより

令和6年12月2日
練馬区立関町小学校
養護教諭 前原 千春

11月下旬から急に寒くなり、その寒暖差に体力が奪われてしまい、体調を崩す人が増えています。普段からバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、寒さに負けない体を作りましょう。

また、寒くてポケットに手を入れて登校する人をよく見かけます。ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに手を出ることができず、顔や頭をぶつけてしまう可能性があるため、手袋などで寒さ対策をしましょう。

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

風邪様症状。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

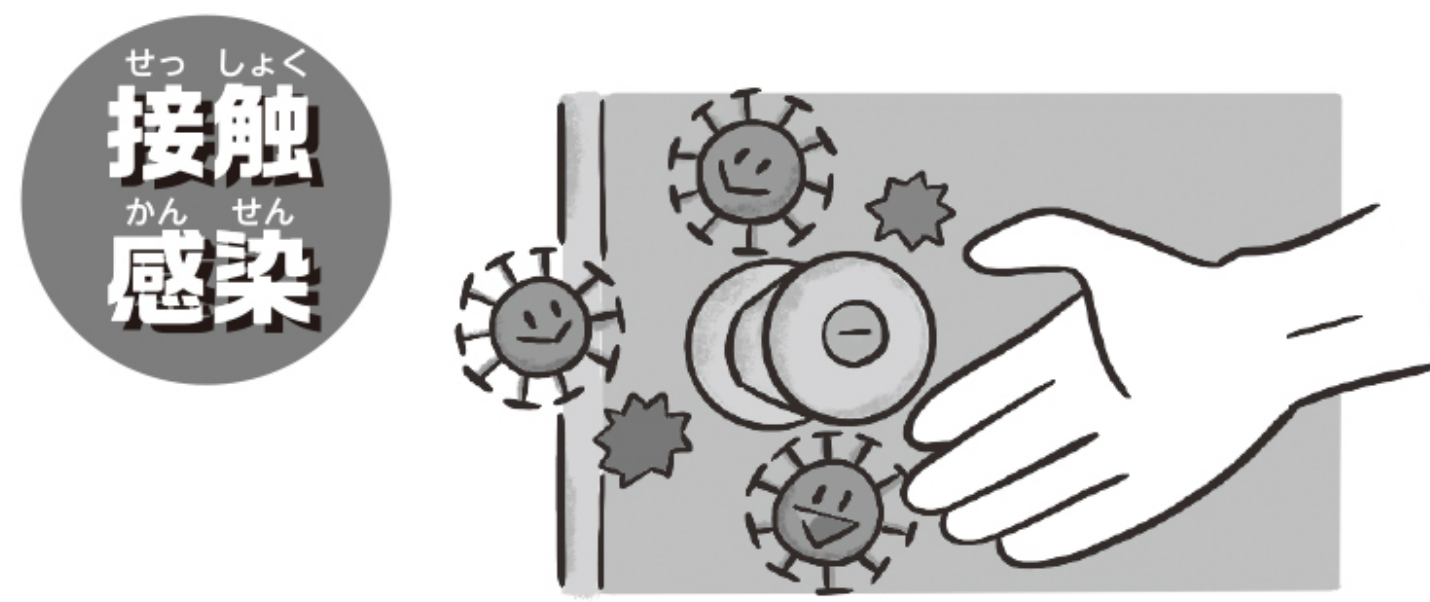


ウイルスはどこから来るの？

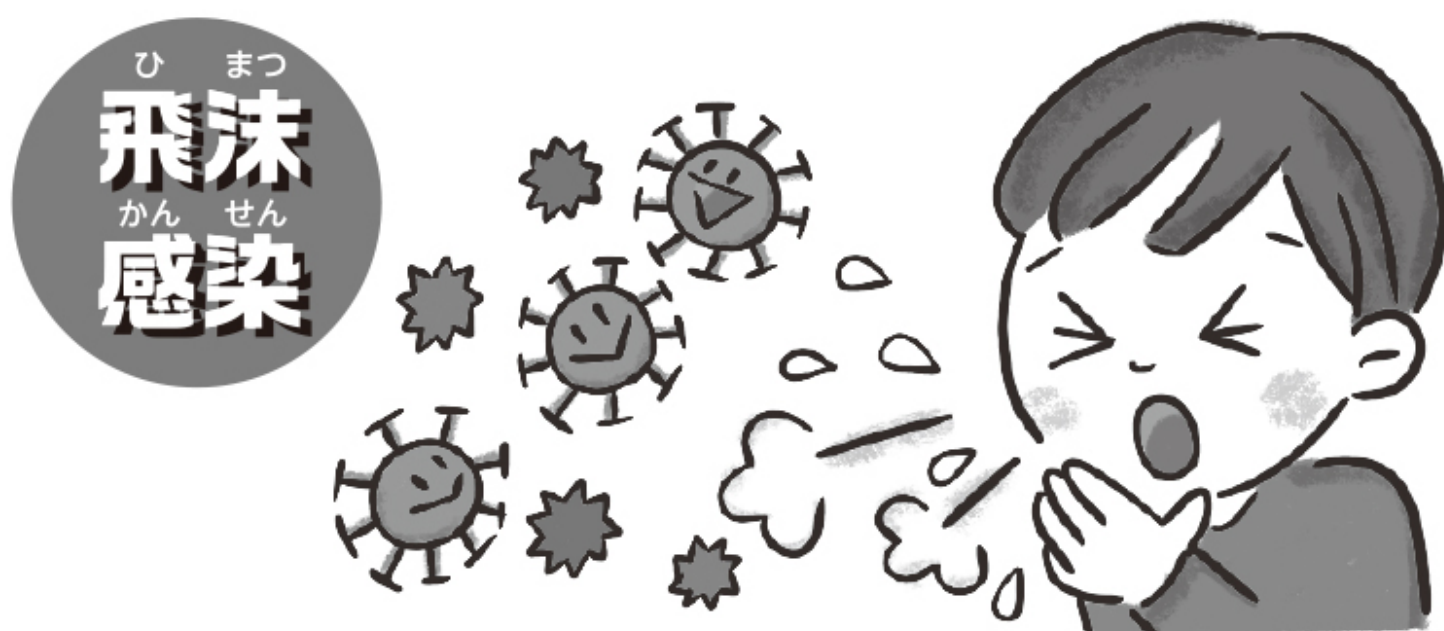
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



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人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。

乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない

保護者の皆様へ

11月中、関町小では手足口病、溶連菌感染症、アデノウイルス（咽頭結膜熱）、マイコプラズマ感染症などによる欠席者が確認されました。発熱や咽頭痛、咳などの風邪症状がありましたら、病院受診をお願いいたします。

また、感染性胃腸炎についても感染が拡大していく時期ですので、引き続きご家庭で健康観察をしていただきますよう、ご協力をお願いいたします。