



# えくぼ

令和4年 1月12日  
ほけんだより  
練馬区立大泉北小学校  
養護教諭 佐藤 奈々恵



新たな1年がスタートしました。新しい年をどのような気持ちで迎えたでしょうか。さて、1月5日は「小寒」。寒の入りともいい、これから1年でいちばん寒さの厳しい時期を迎えます。

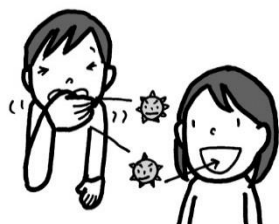
手洗い・うがい・たっぷりの睡眠と栄養を心がけ、今年も元気に過ごしましょう！！

## インフルエンザ

## はどうやってうつる？

## 予防法

### 飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

### 接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

### 空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

## ★みんなで予防★

## インフルエンザの予防ポイント！

### ★予防接種

接種後、効果を発揮するまでに1～4週間ほどかかります。

### ★栄養・睡眠

体力をつけて、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### ★人混みを避ける

### ★温度・湿度・換気

ウイルスは、低温低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器を利用したり、窓を開けて換気をしたりしましょう。

### ★手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

インフルエンザにかかったら、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、出席停止となります。

インフルエンザと診断されましたら、A型・B型どちらにかかったかと、体温・具体的な症状等を学校へお知らせ頂ければ幸いです。

## ～お子様の朝の調子は？！朝の健康観察をお願いします～

新型コロナウイルスのオミクロン株が世界で流行し、日本国内でも市中感染が起っています。症例で多い症状としては「発熱・咳・倦怠感」とのことです。引き続き、手洗い・うがい・マスクの予防と同時に、朝の健康観察をお願いします。朝から次のような症状があるときは、無理をせずに、早めの休養と受診をしましょう。

- 頭痛・腹痛・下痢がある
- 朝から37℃以上の熱がある
- 体がだるい・痛い
- 食欲がない
- 寒気がする
- せきがひどい



## ～低体温に注意！体温アップで免疫力を高めましょう～

低体温とは、平熱が36℃以下のこと。以前から体温が低い人が増えている、ということをよく耳にします。なぜ、体温が低いといけないのでしょうか。

- ①体温が下がると血流が悪くなり、免疫機能の要である白血球が、体内を十分にパトロールできなくなる。
- ②すると、体内に侵入したウイルスや細菌が、白血球に発見される前に増殖しやすくなる。
- ③そして、これらの駆除に必要な白血球が集まるスピードも低下する。
- ④その結果、ウイルスや細菌が増えるのをおさえきれず、病気にかかりやすくなる。

「平熱が低い」というだけでは、大きな問題があるようには聞こえませんが、適切な体温を保つことは、免疫力を高めるためにとても大切なことなのです。

### ポイント1

てきど うんどう ころろ  
適度な運動を心がける



筋肉が作り出す熱量は体内最大なので、筋肉量が低下すれば体温が下がり、免疫細胞が元気に働けなくなって病気にかかりやすくなります。意識して、運動をするようにしましょう。

### ポイント2

からだ なか  
体の中から  
あたためる



体を温める食べ物をとるようにして、体を冷やす食べ物は控えるようにしましょう。

**温めるもの**：ねぎ、しょうが、にんにく、根菜類等

**冷やすもの**：冷たい飲み物、アイス、コーヒー等

### ポイント3

からだ そと  
体の外から  
あたためる



首や手首、足首には太い血管が通っていて、冷たい空気には冷やしやすいです。また、おなかを温めることも大切ですので、マフラーや手袋、厚めの靴下などで保温しましょう。

### ポイント4

おんど ふうろ  
温度ぬるめの お風呂にはいる



シャワーですませずに、38～40℃の湯船にゆったりとつかすることで、副交感神経の活動が活発になり、自律神経のバランスが良くなります。その上、体の芯まで温まり、体温が上がります。