



ほけんだより 12



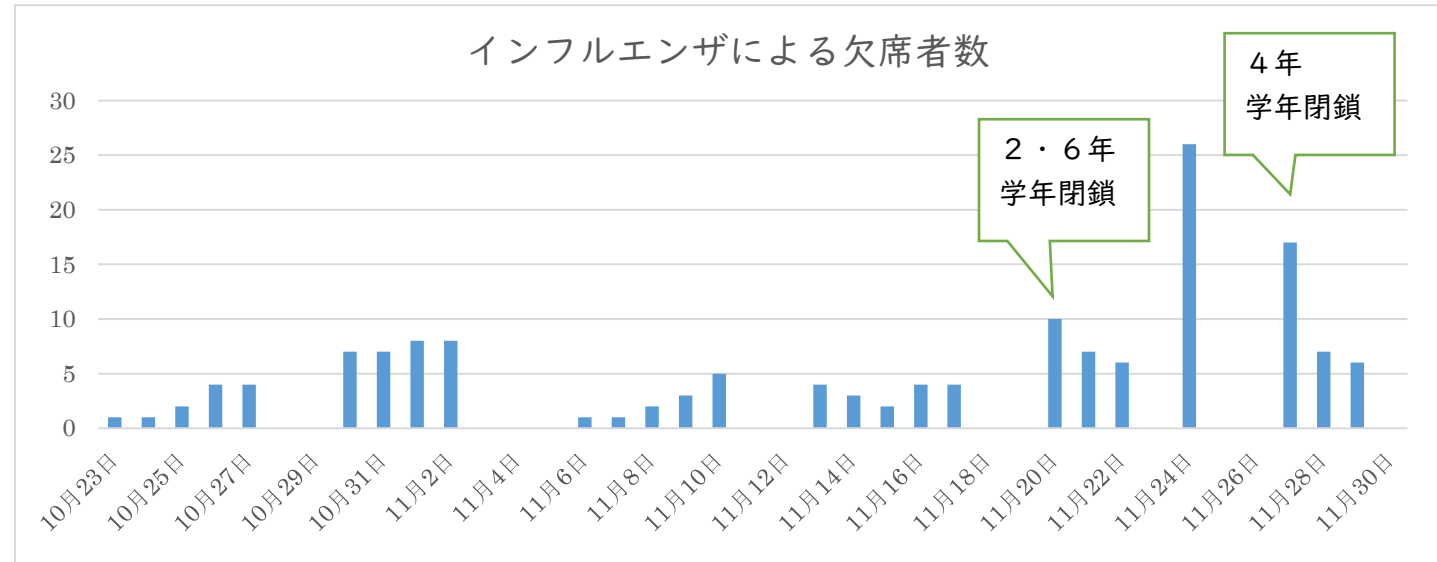
インフルエンザ流行中

今年は、全国的にも例年よインフルエンザの流行が始まり、本校でも右のグラフにもあるように、11月に4学級が学級閉鎖をすることになりました。

学校では、教室の換気や手洗いの励行について指導しています。

インフルエンザの感染経路は、ご存じの通り、飛沫感染と接触感染です。感染してから発症までの潜伏期間は、平均2日(1~4日)とされています。感染経路からみた予防について、お伝えします。

※11月は、水ぼうそうも1名罹患あり



感染経路と予防法

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会もふえ、理解もすすみましたが、今一度おさらいし、予防について考えてみたいと思います。

飛沫感染



唾液の水分などでコーティングされた5μmより大きい粒子(1m程度で落下し空中を浮遊し続けることはない)を介する感染。すなわち、感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴が放出され、それを吸い込むことで感染する。飛沫は1m前後で落下するので、1~2mはなれていれば感染の可能性は低くなる。

対策

咳エチケット

接触感染



感染している人と接触(握手、だっこなど)や汚染された物との接触することでおこる感染。感染している人に触れることで伝播が起こる直接感染と、汚染された物(ドアノブ、手すり、遊具など)を介して伝播がおこる間接感染に分けられる。

接触感染の多くは、汚れた手で、目、鼻、口、傷口などを触ることで病原体が体内に侵入する。

対策

ていねいな手洗い

免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」といいます。

免疫の力には個人差があり、例えば同じ環境で生活していても、かぜをよくひく人とそうでない人がいます。他の病気も同様です。

冬季は、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎などの流行が心配されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫力を少しでも高めておくことが大事です。そのためには以下のことが有効です。

- ★栄養バランスのとれた食事
- ★十分な睡眠
- ★適度な運動
- ★ストレスの発散



これまでもいわれていることですが、改めてお子さんと一緒に確認をお願いします。

12月のほけんだより

南花台小学校
ほけんしつ
令和5年 12月

●今月のほけん目標●

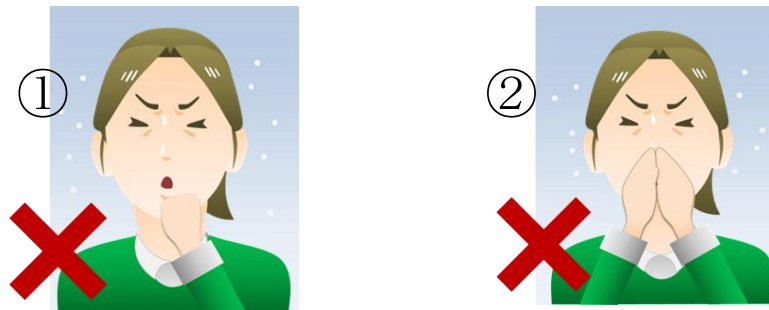
冬を健康にすごそう



咳エチケットしてありますか

せきやくしゃみでできるしぶきでうつっていく病気はたくさんあります。今はインフルエンザやかぜ、新型コロナウイルス感染症が気になるころです。これらを他の人にうつすことがないように、してほしいことがあります。それが「咳エチケット」です。

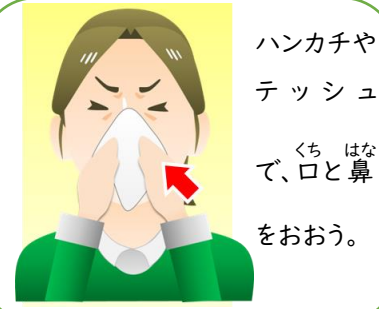
下の絵は、「咳エチケット」ができていないのですが、何がまちがっているのでしょうか。



他の人にうつさないための「せきエチケット」



マスクをつける。すきまがでないように。



ハンカチやティッシュで、口と鼻をおおう。



なにもないときは、そでで、口と鼻をおおう。

《上の答え》

- ①何もせずにせきやくしゃみをしている。せきやくしゃみのしぶきは、2 m ほどとびますよ。
- ②せきやくしゃみを手でおさえている。飛ばさないようにとおおった手には、しぶきがたくさんつきます。その手で、ドアなどさわると、他の人もそれをさわることによって、うつっていきます。

厚生労働省 HP より

換気をしよう！

部屋の空気を入れ替えるといことがたくさんあります。特に今の時期は、かぜやインフルエンザの予防になるので、「さむい!」といわず、換気をしましょう。

部屋の中のウイルスや細菌を外に出し、きれいな空気になります。



においや湿気を外に出して、おいしい空気になります。



息をして出てきた二酸化炭素が外に出て、酸素がたくさん。頭がすっきり働きます。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」を作りましょう。2カ所以上、できれば対角線の窓を開けると空気の通り道ができて、空気の入れ替えがよくなります。

