

# 12月のほけんだより

令和5年12月7日  
大古小学校 保健室



12月22日は「冬至」。一年で、最も日が短い日のことを意味します。  
この日に、湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と、言われています。実際に、ゆず湯には血行を促進したり、体温を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に過ごしましょう。



## インフルエンザって?? 12月は特に流行するけど、どんなウイルス?

インフルエンザは、特に12月～3月の寒い時期に流行する病気です。  
インフルエンザについて、みなさんが疑問に感じるかなと思うことをまとめてみました。ぜひ、みなさんの健康管理のために、参考にしてみてください。

### 参考文献

- 厚生労働省「令和5年度 今シーズンのインフルエンザ総合対策について」
- 厚生労働省「令和5年度 インフルエンザ Q&A」

### インフルエンザと普通の風邪って どう違うの?

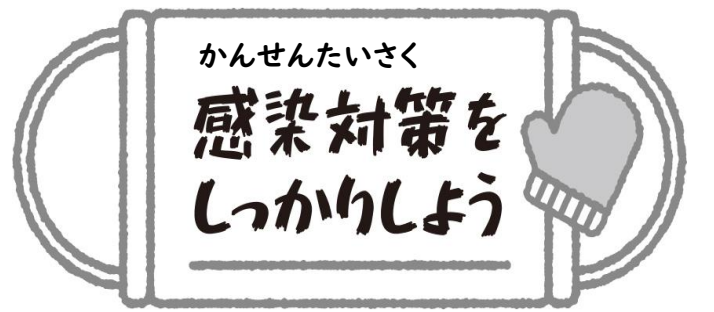
◎風邪の多くはのどの痛み・鼻水や、くしゃみ、せきなどの症状が中心です。発熱もインフルエンザほど高くないことが多いです。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって、おこる病気です。38度以上の発熱・頭痛と、関節痛・筋肉痛・全身けん怠感などの症状が比喩的、急速に現れるのが特徴です。これらの症状と一緒に、風邪と似た症状も見られます。

### インフルエンザにかからないためには どうしたらいいの?

◎インフルエンザを予防する方法は、主に5つあります。

- ① **ワクチン接種**・・・インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と言われています。
- ② **こまめな手洗い**・・・石けんを使った手洗いは、指などについているインフルエンザウイルスを除去するために、大切な方法です。手洗いは、インフルエンザに限らず、感染症の基本対策です。
- ③ **湿度の保持**・・・空気が乾燥すると、ウイルスが体の中に入らないように守ってくれるのどの粘膜がうまく働かなくなり、インフルエンザや風邪に、かかりやすくなります。学校でも家庭でもこまめに水分を摂りましょうね。
- ④ **十分な休養とバランスの良い食事**・・・体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ⑤ **室内ではこまめに換気をする**・・・季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が必要です。

インフルエンザの主な感染経路は、せきやくしゃみをした時に、口からでる小さな水滴（飛まつ）による飛まつ感せんです。せきやくしゃみが出ている時はできるだけ、不しよく布マスクを着用しましょう。とっさのせきやくしゃみの際に、マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにしましょう。また、鼻水・たんなどがついたティッシュは、すぐに、ごみ箱に捨て、手のひらでせきやくしゃみを受けた時はすぐに手を洗いましょう。



### 窓開けによる換気のポイント!!

◎対角線上にあるドアや窓を2か所、開放すると効果的!!  
ぜひ、教室でも家庭でも心がけてみましょうね。

## もうすぐ持久走記録会!!

ついに、持久走大会が目前となってきました。これまで皆さんが、がんばってきた成果を出しきってくださいね。そして、12月になり、一気に気温が低下しましたので、運動の前と後には、しっかりストレッチをし、体を温め、けがの防止をしましょうね。また、持久走記録会の当日には、健康調査票の提出が必要です。朝、登校前に保護者の方に記入をしてもらい忘れずに持ってきてください。