

ほけんだより 11月

令和6年11月22日
北区立都の北学園
保健室（前期課程）

一気に朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥し始めました。また、1日の寒暖差が大きい季節です。1日の寒暖差が7℃以上の日が続くと、体調を崩しやすいとも言われています。体温調節しやすい服装を心がけるなどして、体調管理に努めましょう。



『感染症』を予防しよう



空気が乾燥してくると、インフルエンザや感染性胃腸炎等、様々な感染症が流行しやすくなります。都の北学園でも、先月ではマイコプラズマ肺炎での学級閉鎖があったり、手足口病等での欠席が続いたりしています。今年はインフルエンザ以外にも様々な感染症の流行が懸念されます。自分でできる予防を改めて確認し、しっかり行いましょう。

1. 手洗い

感染症対策の中で基本の手洗いは、全ての感染症対策に有効な方法です。冬場になり、水が冷たいからと適当になってしまうと、手についたウイルスや汚れが付着したままになってしまいます。石けんを使って、清潔なタオルで拭くまでが正しい手洗いです。爪の先から手首までていねいに洗いましょう。



2. 咳エチケット

咳やくしゃみで出た飛沫を近距離で吸い込むことによって、飛沫感染が起こります。咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュで鼻と口をおおきましょう。また、できるだけ手を使わずに、袖や上着の内側でおさえることや、マスクを着用することも感染症予防の一つです。

3. 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。30分に1回換気をしたり、風の通り道を作るように2カ所の窓を開けたりして、空気を入れ換えましょう。また、空気が乾燥することによってもウイルスが増加しやすくなります。加湿も忘れずに行いましょう。



4. 規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（体の中に備わっている病気と闘う力）が低下してしまいます。早起き・早寝をする、朝ご飯をしっかり食べる、適度に運動するなどして免疫力を高めましょう。

～主な感染症について～

◇インフルエンザ

- ・潜伏期間：2～3日。
- ・主な症状：急な悪寒、38℃以上の突然の発熱（今年は発熱を伴わないケースもあると言われている）、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水等。
- ・感染経路：咳やくしゃみからの飛沫感染、接触感染。
- ・出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を過ぎるまで。

◇感染性胃腸炎

- ・潜伏期間：12～24時間。
- ・主な症状：吐き気、嘔吐、下痢。腹痛や頭痛、発熱を伴うこともある。
- ・感染経路：経口感染、接触感染、飛沫感染、食品媒介感染（食中毒）等。
- ・出席停止期間：嘔吐や下痢などの症状が治まり、食事が食べられるようになり医師の許可がおりるまで。

◇溶連菌感染症

- ・潜伏期間：2～5日。
- ・主な症状：38℃以上の発熱、倦怠感、咽頭痛。舌にイチゴのようなぶつぶつのできる「莓舌」が顕れることもある。合併症には肺炎、リウマチ熱、髄膜炎等がある。
- ・感染経路：飛沫感染、接触感染
- ・出席停止期間：熱が下がり、自覚症状が軽くなり体調が回復し、治療を続けており、医師の許可がおりるまで。

◇新型コロナウイルス感染症

- ・潜伏期間：1～14日程度。
- ・主な症状：発熱、咳、鼻水、咽頭痛、だるさ等風邪のような症状。無症状の場合もある。
- ・感染経路：飛沫感染、空気感染、接触感染
- ・出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだは温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



～保護者の皆様へお願い～

給食当番等で使用するマスク忘れが多くなっています。予備をランドセルに入れておくなどご準備をお願いします。