

ほけんだより 1月

北区立王子第一小学校

令和5年1月12日

保健室

新年明けましておめでとうございます。今年は「うさぎ年」です。ジャンプが得意なうさぎのように、「飛躍」するチャンスの年と言われています。いろいろなことにチャレンジして頑張るためには、体が健康であることが第一です。皆さんが目標に向かって元気に高く跳べるようお願い、応援しています。

冬休み中の生活リズムはどうだったでしょうか。1・2月は特に、学校でも感染症が流行しやすい季節です。生活リズムが乱れていると、体の免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。日中はよく体を動かし、早寝早起きや栄養のある食事を心がけて、今年度の残り3ヶ月を元気に過ごせるようにしましょう。

1月の健康目標

なぜ・インフルエンザを 予防しよう



インフルエンザは12月～3月頃に流行しやすい感染症です。なぜやインフルエンザが冬の時期に流行するのはなぜでしょう？ 今月のほけんだよりでは、なぜやインフルエンザの特徴や、どのようにして人にうつるのか、予防方法などをまとめてみました。身近な病気ですが、改めて学び、みんなで予防できるようにしましょう。

〈なぜとインフルエンザの特徴〉

	なぜ	インフルエンザ
ウイルス	アデノウイルス、ライノウイルス など200種類以上	インフルエンザウイルス (A型、B型、C型、D型)
症状の 進む方	ゆるやか	急激
主な症状	のどの痛み、咳、 鼻水、鼻づまりなど	なぜの症状に加えて、 関節の痛み、だるさ、 高熱による寒気など
発熱	37～38℃未満	38℃度以上の高熱
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい ※発症後5日かつ熱が下がってか ら2日経つまで出席停止

インフルエンザはA型が最も多く、流行するのは主にA型とB型です。
A型は人だけでなく、ブタやウマ、鳥などにも感染し、その過程でウイルスの造りが少しずつ変化するため、免疫が出来づらく、繰り返し流行します。
B型・C型は人のみ感染し、D型はブタなどの家畜のみで人には感染しません。
A型では左のような症状、B型はお腹の症状が出やすいという特徴があります。

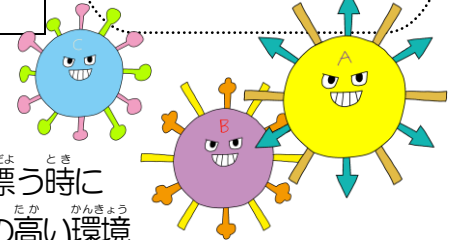
☆ どうして冬に流行しやすいの？

⇒ ① 冬の空気はウイルスが住みやすい環境だから

… 冬は気温が低く、空気が乾燥しています。ウイルスは空気中を漂う時に水分を含んで重くなり、そうすると地面に落下するため、湿度の高い環境だと空気中に長くともまれません。一方空気が乾燥していると、ウイルスがふわふわと空気中を漂う時間が長くなるため、鼻や口からウイルスを吸い込みやすくなってしまいます。

⇒ ② 気温が下がることと人の免疫力も下がるから

… 寒くなると、鼻や喉の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスに対する抵抗力つまり免疫力が下がります。体内に入ってきたウイルスと戦う力が弱くなり、感染しやすくなってしまいます。



→ 裏に続きます

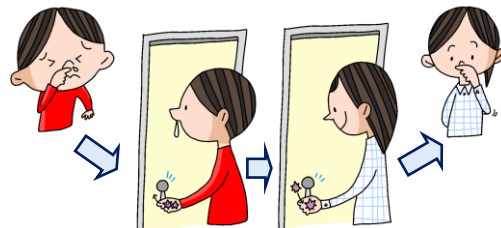
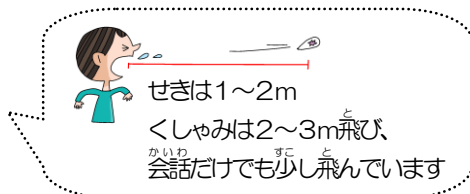
☆ どのようにしてうつるの？

⇒ ① 飛まつ感染

… ウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした時に飛ぶしぶき（「飛まつ」と言います）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸い込むことで、感染することがあります。

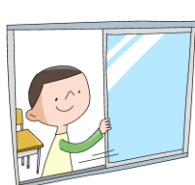
⇒ ② 接触感染

… 感染している人が咳やくしゃみをおさえた手で物にさわると、手についた飛まつや鼻水の中にいたウイルスが物につき、それを他の人が触って手から口などに入った場合も、感染することがあります。



☆ 予防するには・・・

⇒ こまめに手洗い・うがいをする / マスクを着用する / 換気をする / 栄養バランスのよい食事をとる / 毎日しっかり体を動かす / 十分な睡眠をとる / *部屋を適度に加湿する・・・



☆基本的な感染症対策は、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスも同じです。普段の生活を見直し、引き続き自分のできる対策を続けていきましょう。

*部屋を加湿するときは

空気乾燥を防ぐために、部屋を加湿することも予防に効果的です。適度な湿度は50~60%です。加湿器を使ったり、ぬれたタオルなどを部屋に干したりしておくだけでも効果があります。



★問題★ インフルエンザの予防接種について、正しいものはどれでしょう？

- ① 一度接種したら数年接種する必要はない
- ② 接種しても感染することはないが、重症化を防ぐ
- ③ 接種すれば手洗いやうがいはしなくてよい

〈解説〉 インフルエンザウイルスは流行するウイルスが毎年変化するので、その年に流行するウイルス専用のワクチンを接種することで効果があります。感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化を予防します。感染を防ぐために、手洗いなど他の対策も合わせてすることを忘れないようにしましょう。

答え：②



「鳥インフルエンザ」って何？

表面にも記載しましたが、A型のインフルエンザは鳥にも感染することがあります。そして、鳥に感染したウイルスが形を変えて、新たなインフルエンザとして人の間で流行する危険性もあります。野生の鳥の死がいにはウイルスがいる場合があるので、近づいたり触ったりしてはいけません。



保護者の皆様へ

本年もよろしくお願いたします。今月の学校だよりにも掲載しましたが、健康チェックカードについて、1月より検温・記入後は提出せず家庭で保管に変更となりました。引き続き、登校前の健康観察をお願いいたします。

1月12日から19日にかけて、今年度3回目の身体計測を行います。結果を配付いたしますので、1年間の成長をぜひご家庭でお子様と一緒に振り返ってみてください。