

# ほけんだより 1月

北区立王子第一小学校

令和7年1月8日

保健室

新年明けましておめでとうございます。今年（ことし）は「巳」年（へび年）です。「復活と再生のしょうちょう」というへびのイメージから「新しいことが始まる年」と言われています。また、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。これまでの努力が実を結び、そんな一年にしたいですね。今年も皆さんの健康と成長を願い、応援しています。さて、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。

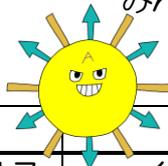
## 1月の健康目標

かぜ・インフルエンザを  
予防しよう



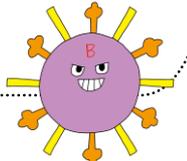
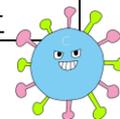
インフルエンザは12月～3月頃に流行しやすい感染症です。かぜやインフルエンザが冬の時期に流行しやすいのはなぜでしょう？ 12月のほけんだよりで、かぜやインフルエンザの効果的な予防方法などをまとめました。今回は、かぜやインフルエンザの違いや、なぜ冬になると流行しやすいのかまとめました。身近な病気ですが、改めて学び、みんなで予防できるようにしましょう。

## 〈かぜとインフルエンザの違い〉



	かぜ	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 進み方	ゆるやか	急激
主な症状	のどの痛み、咳、 鼻水、鼻づまりなど	かぜの症状に加えて、 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つく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



## ☆ かぜやインフルエンザは、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 気温が下がると人の免疫力も下がるから

… 寒くなると、鼻や喉の粘膜の動きが弱くなり、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。

## ☆ どのようにしてうつるの？

⇒ せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき(飛まつといいましたね)にウイルスが入っていてそれをすいこんで感染したり(飛まつ感染)、ウイルスの入っている飛まつや鼻水にさわった手で口などをさわって感染したり(接触感染)することがあります。(＊12月ほけんたより 参照)

## ☆ 効果的な予防方法は・・・

⇒ ★こまめな手洗いがいい、★マスクの着用、★こまめな換気、栄養バランスの良い食事、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 など (＊12月ほけんたより 参照)

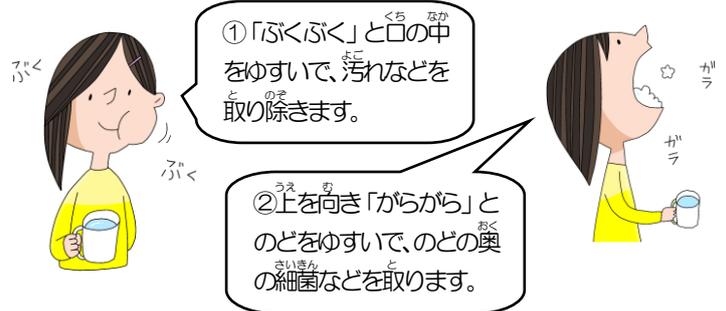
## ★上手な手洗いの仕方をおさらいしよう！

コロナが流行していた時期は意識している人が多かった「手洗い」、今でもきちんとできていますか？外から帰った時や、食事の前、トイレの後などは、手にたくさんばい菌がついているかもしれません。ばい菌は、水で洗うだけでは落とせません。石けんを使って、しっかり手を洗うようにしましょう。手を洗い終わったら、清潔なハンカチで水気をふきとります。



## ★効果的なうがいの仕方は？

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、適度なしめり気を与えるなどの効果があります。うがいをする時は、「ぶくぶくうがい」と「がらがらうがい」をすると、かぜなどの予防に効果的です。

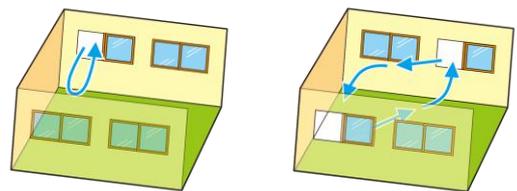


## ★効果的な換気をするポイント

こまめに換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける時には、窓の向かい側にも窓がある時は、両方開けることで空気の通り道ができて、空気の入れ換えがよりしやすくなります。5分程度の換気を1時間に2回するのが効果的と言われています。

片側だけ開けた場合

両側の窓を開けた場合



## \* 1月の身体計測のお知らせ \*

1年生…1月10日(金) 2年生…1月14日(火)  
3年生…1月15日(水) 4年生…1月16日(木)  
5年生…1月17日(金) 6年生…1月20日(月)  
5組…1月20日(月)

※予定は時間割等の都合により変更となる場合もあります。

☆結果は「発育のようす」を配付してお知らせします。  
1年間でどれくらい伸びたか、楽しみですね。

## ～保護者の皆様へ～

本年もよろしくお願いいたします。冬休み中に大きなけがや病気等があった場合や、保健調査票の記載内容に変更がある場合などは、学校までお知らせください。長期休み明けは心身の不調が出やすい時期です。学校のある生活リズムに早く体が慣れるよう、ご家庭でも支援をお願いいたします。感染症の予防についても引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。