

ほけんだよい

No.12

令和7年10月31日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

今日の「校内マラソン記録会」では、みなさん、全力を出しきってがんばりましたね。みなさんのがんばっている姿は、とても輝いていました。

最近、寒くなってきたせいか体調を崩している人が増えてきました。気温が低くなると感染症が流行してきます。しっかり体調を整えて、冬本番に備えていきましょう。



**ご注意！ 伊達市内では
かぜ・インフルエンザ・マイコプラズマ
感染症が流行しています！**

感染症にかからないために



手洗い消毒をする



栄養バランスのよい
食事をする



十分な睡眠をとる



換気をする



加湿をする



人混みをさける



マスクをする

予防で大事な
ことは、ウイル
スを体の中
に入れないこ
とです。



連休中の健康管理をお願いします！

最近、大田小学校でも、かぜをひいているお子さんが増えてきました。インフルエンザに罹患しているお子さんも出てきています。今のところ大きな流行はありませんが、伊達市内の近隣の学校では、インフルエンザが大流行しています。例年より早いインフルエンザの流行となり、油断できません。予防のためにも、マスクの着用をお勧めします。なお、ランドセルに予備のマスクを5枚程度入れて毎日もたせてくださるようお願いいたします。

明日からは、3連休になります。ご家庭でも、特にお子さんの健康管理をお願いいたします。具合が悪いときは、無理をせず、ご家庭でゆっくり休養するようお願いいたします。また、6年生は、連休明けに修学旅行を控えていますので、特に体調管理にご留意ください。



に^き聞いてみよう!

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。

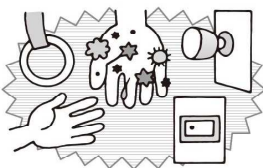


なぜうつる？



せつ しよく かん せん
接 触 感 染

かんせん ひと
感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
つくえ ふ
机に触れると、ウイルスが手
つ て くち はな ふ
に付き、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



よ ぼう ほう ほう
予防方法は？

マスクをする

リスクを^さ下げる^{ほか}他、^{ひと}人にうつす^{しんぱい}心配も減^へります。



て あら
手洗い

外出から帰った時は
せ^てけ^{あら}んで手を洗いましょう。
その後アル^{あと}コール^{しょうどく}消毒をするの
がオススメです。



てき ど しつ ど たも
適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



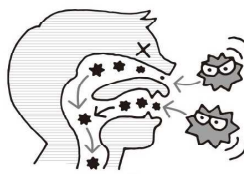
てきせつ たいさく
適切な対策をするだけでなく、
じゅうぶ ずいみん
十分な睡眠やバランスのよい
しょくじ からだ ていこうりょく たか
食事で体の抵抗力を高める
ことも大切です。

はや
なぜ流行る？

かんせんりよく つよ
感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入って
から増殖するまでのスピードがとても
はやいからです。

1

ウイルスは鼻やのどから
からだ なか しんにゅう
体の中に侵入します。



2

やく ふん さいぼう なか
約20分で細胞の中まで
しんにゅう
侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、
感染した人のくしゃみやせ
きで飛び出していきます。

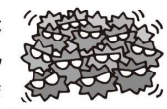


3

その後は
 どんどん
 増殖しま



す。1つのウイルスが、8
 時間後には100個、16時間
 後には1万個、24時間後
 には100万個にもなります。



おうちの方へ

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律^{*}で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱^{げねつ}した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

