

ほけんだより 11月

北区立王子第一小学校
令和7年11月10日
保健室

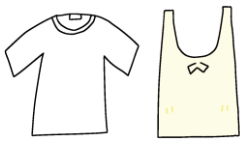
今年は10月に入ってから、日中は少し汗ばむような日が多かったですが、10月の終わりにむかうにつれて、だんだんと涼しい日が増えてきましたね。冬に向かう前のこの季節は、朝晩と昼間や、日ごとの寒暖差が大きい時期です。その日の気候や気温に合わせて、衣服を上手に調整し、元気に過ごせるようにしましょう。また、先月に続いて、風邪や感染性胃腸炎などの感染症も流行しています。今月は学習発表会もあります。本番を皆で元気に迎えられるよう、手洗いうがいなどの感染症対策も忘れないようにしましょう。

11月の健康目標

衣服を
調節しよう

◎ 主な衣服の役割・・・

下着



体から出る汗やよごれを
吸収して皮ふを清潔に保ち、
保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



身だしなみを整え、
保温効果を高めます。

セーター・カーディガン



暖かい空気をためる
ことができ、寒い日に
適しています。

コート・ ジャンパー



風を通しにくく、
内側の暖かさを保ちます。

◎ 秋～冬に適した服装は？

暖かいと感じる室内にいる時



例 下着
+
シャツ・ブラウス

少し寒く感じる室内にいる時



例 下着
+
シャツ・ブラウス
+
セーター・カーディガン

外に出る時（冬の晴れた日）



例 下着
+
シャツ・ブラウス
+
セーター・カーディガン
+
コート・ジャンパー

外に出る時（風の強い日やとくに寒い日）



例 下着 + マフラー
+
手ぶくろ
+
シャツ・ブラウス
+
セーター・カーディガン
+
コート・ジャンパー

衣服を重ねて着ることで、空気の層ができて、暖かく過ごすことができます。
朝晩と日中で気温差のある日は脱ぎ着ける服を
選ぶなど、自分で調節できるようにしましょう。

注意！！インフルエンザが流行しています

例年12月～3月頃に流行しやすいインフルエンザですが、今年は9月頃から感染者が増え始めているとニュースでも話題になっていました。そして、10月にはインフルエンザの流行期に入ったと厚生労働省から発表がありました。本格的な流行を迎える前に風邪とインフルエンザの違いや、予防するための方法を再確認し、インフルエンザにかからないよう、学級や家族みんなで気を付けていきましょう。

＜風邪とインフルエンザの違い＞

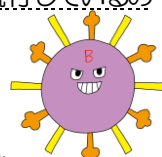
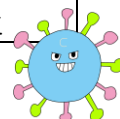
	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	アデノウイルス、ライノウイルス など 200種類以上	インフルエンザウイルス (A型、B型、C型、D型)
症状の 進み方	ゆるやか	急激
主な症状	のどの痛み、咳、 鼻水、鼻づまりなど	かぜの症状に加えて、 関節の痛み、だるさ、 高熱による寒気など
発熱	37～38℃未満	38℃度以上の高熱
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい ※発症後5日かつ熱が下がってか ら2日経つまで出席停止

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、繰り返して流行します。

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。

今、全国的に流行しているのは、A型です。



☆ 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する / 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・・・



*感染予防に適した湿度は、50～60%です。
加湿器を使ったり、ぬれタオルを干しておくだけでも効果的です。

★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あるが、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