

# ほけんだより

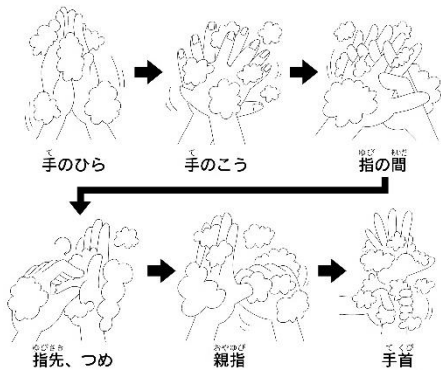
令和5年12月1日  
横浜市立緑小学校  
校長 寺澤みゆき  
養護教諭 田中麻由子  
養護教諭 野々垣さつき

## 寒い冬を元気に過ごそう！

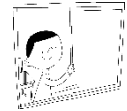
あつという間に12月に入り、これから寒さの本番を迎えます。気温が下がると体調を崩しやすくなります。緑小学校でもインフルエンザや咽頭結膜熱（プール熱）、風邪症状などで体調を崩してしまう人が増えてきました。冬を元気に過ごすためにもう一度感染症対策について確認しましょう！

### てあらい 手洗い

外から帰った時、食事をする前、トイレの後、そうじの後、くしゃみをしたときは石けんを使って手を洗いましょう。



### かんき 換気



外の空気は寒くて冷たいですが、空気を入れ替えをしましょう。閉めきったままの空気しているとウイルスや二酸化炭素がどんどん増えて体調を崩す原因になります。

### はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはんで免疫力アップ



ウイルスや細菌に感染しないためには、ウイルスに戦う力である免疫力が必要です。早寝早起き朝ごはんなどの規則正しい生活をするのが大切です。また、運動をすることで免疫力を高めることができます。

## かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

### ひ かんせん 〈飛まつ感染〉

風邪やインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

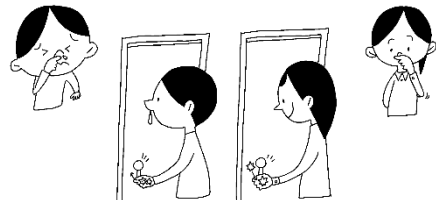
しかし、咳やくしゃみなどで口から飛ばすしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸い込むことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



### せつしよくかんせん 〈接触感染〉

風邪やインフルエンザにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水に触り、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接触感染」といいます。

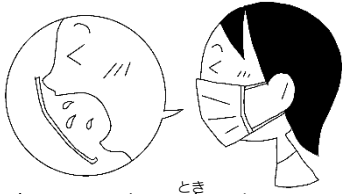
例えば、くしゃみを押さえた手でものに触り、それを他の人が触り、手から口などに入ると感染することがあります。



## 「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、他の人に風邪やインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

### マスクを着ける



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすり抜けることができません。そのため、マスクを着けることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

### マスクをしていない時でも



くしゃみやせきが出そうな時は、ティッシュや服のそでで口を押えて、できれば、ほかの人から離れ、顔をそむけるようにしましょう。

## 保健室からのお願い

最近、アデノウイルスが原因で体調不良になる人が増えています。アデノウイルスが原因となる感染症で出席停止となる感染症があります。アデノウイルスによる風邪症状の場合は、出席停止になりませんが、咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）と診断された場合は、出席停止となりますので、病院を受診されアデノウイルスと診断された際は咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）ではないか確認していただくようお願いいたします。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

#### 病原体

アデノウイルス

#### 症状

目やにが出て、目が腫れて充血します。さらに、咳や鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

#### 登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



### 流行性角結膜炎（はやり目）

#### 病原体

アデノウイルス

#### 症状

目やにが出て、目が充血し、まぶたが腫れて涙がよく出るようになります。目に症状が強くなる以外に、発熱することもあります。

目やにや目やにに触れた手や物から他の人に感染します。

#### 登校について

目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止となります。

