

ほけんだより 12月

No. 9 / 2023年12月1日 吉川市立美南 小学校 保健室



保護者の方へ ~インフルエンザの基本事項~

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし、ここに来て夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項について、あらためてご確認をお願いいたします。

インフルエンザの主な症状

- 範囲…全身にみられる
- 鼻水…遅れて出る
- 筋肉痛…強い
- 進行…早い
- せき…多い・強い
- 関節痛…強い
- 発熱…38度以上
- 頭痛…強い
- 倦怠感・寒気…強い



12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。

この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬が越せると言われています。(ゆずは血行を良くして、体を温めてくれます。) ぜび、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



「寒から風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきををしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



低温やけどって何?

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしたら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



発症日を入れてね

登校再開日 早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ / コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

今季はインフルエンザだけでなく咽頭結膜熱（プール熱）や中耳炎も流行しているそうです。ご家庭でも感染症の予防として「規則正しい生活・手洗い・うがい・換気」を心掛けていただくと助かります。また、体調の優れない時は無理をせずゆっくり休養することをおすすめします。