

ほけんだよい



令和7年11月28日

第8号

粟島浦小中学校保健室

朝と夜の寒さも強まり体調を崩しやすい季節になってきました。

これから時期は、かぜやコロナウイルス感染症、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。自分の体をかぜや感染症から守るために①手洗いうがいをしてウイルスを体に入れないこと②咳エチケットやマスクの着用でウイルスを広めないこと③教室や部屋の換気をしてきれいな空気を保つこと。この3つを特に意識して生活していきましょう。
冬休みまであと少し！心も体も健康に過ごしていきましょう。

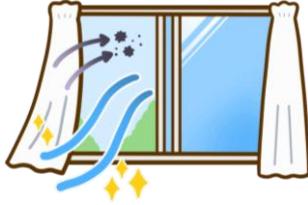
かぜなどの感染症にかからないために



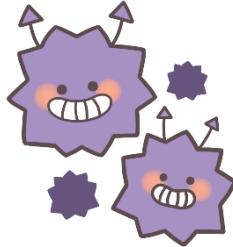
- 外から帰ったら手洗いうがいをする。



- 食事、睡眠、運動などで体の抵抗力を高める。



- 部屋をこまめに換気、加温をする。



- 流行期は人ごみを避ける。

感染症を予防するために

かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症は、1年中かかる可能性がありますが、空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動しやすくなるので要注意です。特に、インフルエンザやコロナウイルス感染症は症状が重く、流行りやすいので症状の特徴をよく知っておき、体調が悪いときは無理をしないで家でゆっくり休みましょう。

	かぜ	インフルエンザなどの感染症
症状	熱はそれほど高くない せき・くしゃみ・のどの痛み 鼻水・鼻づまりなど 症状は比較的ゆっくり進行	急に38℃以上の高熱が出る 筋肉痛・関節痛・頭痛・体のだるさなどの全身症状が現れる かぜと同じく咳やのどの痛みなどもみられる

インフルエンザは、かぜと比べて熱が高く、全身症状も強く現れます。
肺炎などを引き起こし、重症化する場合もあるので注意が必要です。



かんせんしょうよ ぼう 感染症予防の3つのポイント

かんせん 感染が成立するためには、「感染源（病原体）」「感染経路」「宿主」という3つの要素が揃う必要があります。

つまり、この3つがそろわないようにすることが、感染症予防のポイントになります！

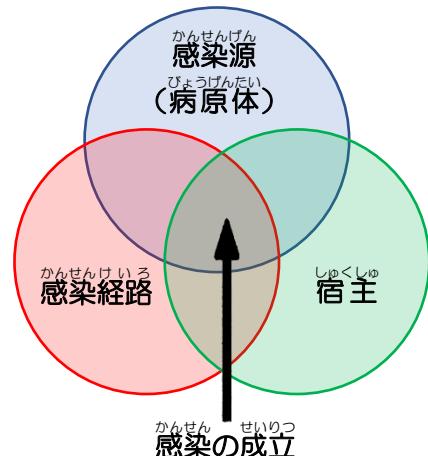
★ 「感染源（病原体）」を絶つ

しゅしょどく つか かんせんげん 手指消毒などを使って感染源となるウイルスや細菌などの病原体を取り除きましょう。

はつねつ しようじょう ひと むり がっこう また、発熱などの症状がある人は無理に学校にどうこう いえ やす たいせつ 登校しないで、家でゆっくり休むことが大切です。

しようじょう ほけんしつ きゅうよう よ かぜ症状については保健室で休養しても良くなりませんし、無理をして登校すると学校で感染を拡げてしまう可能性があります。

◎感染源（病原体）は「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」がポイント！



★ 「感染経路」を遮断する

かんせんけいろう しゃだん ほうほう 感染経路を遮断する方法としては、石けんで手を洗う、せきエチケット（せきやくしゃみをするときにマスク、ハンカチ・ティッシュ、服のそでなどで口と鼻を覆う）を守る、換気をして空気をきれいにする、密を避けることなどが挙げられます。

★ 「宿主」の抵抗力を高める

しゅくしゅ 宿主というものは、感染を受ける人のことです。もし、体内に病原体が入ってきても、私たちの体に備わっている免疫機能や体力などの宿主側の抵抗力が十分であれば打ち勝つことができます。

からだ ていこうりょく たか ひ うんどう こころ ひごろ えいよう しかし じゅうぶん すいみん てきど 体の抵抗力を高めるには、日頃から「栄養バランスのよい食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけましょう。

からだ こころ けんこう じょうたい じょうず かいじょう また、体だけでなく心も健康な状態でいられるよう、ストレスを上手に解消することも大切です。

からだ よろこ たいさく 体が喜ぶ ホットな対策！

きょう たいちょう 「今日は体調があまりよくないな」と感じることはありますか？もしかしたら、体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えをとりましょう。

◎ホットドリンクを飲む

◎お風呂で温まる

◎下着で保温する

◎首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・靴下を使う

