

# ほけんだより12月

H30.12.1 徳島文理小学校 保健室

暦ではもう冬ですが、今年は例年より暖かい日が続いています。

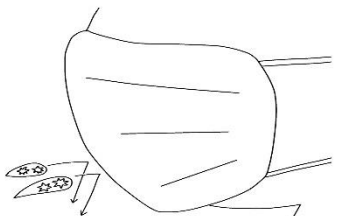
さて、インフルエンザや感染性胃腸炎をはじめとする感染症が心配な時期になってきました。徳島県感染症発生動向調査情報によると、11/12～11/18の週では、インフルエンザが4件、感染性胃腸炎が82件発生していました。これから、さらに発生する恐れがありますので、手洗い、うがい、マスクの着用などの予防を心がけてください。

## マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。

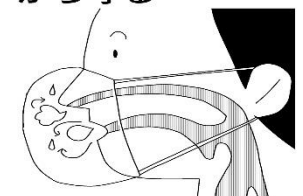
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

①飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目のようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

②のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。

## かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起すウイルスは空気中では長く生きられません。

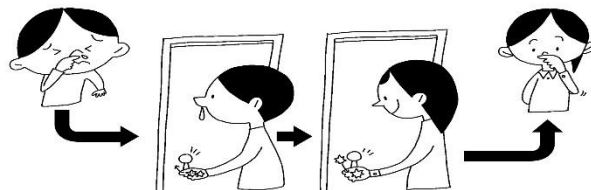
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜ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さわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。


たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。




## かぜにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。


かえってきたら、  
手洗いうがい




よるは早めに  
布団へGO




うんどうして  
強い体をつくらう



ぜんぶ残さず  
三食食べよう





ぼうえいせん！  
マスクを  
正しくつけよう



寒い日にお風呂に入ると、じわ～とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってかぜを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

## ゆず湯も…お風呂の効果って？

## 保健室から保護者の皆様へ

日頃はお世話になっております。

ほけんだより冒頭でも書かせていただきましたが、インフルエンザ等の感染症の流行が心配な時期になって参りました。

学校内での流行防止のため、お手数ですが、12/10より全校児童のマスク着用のご協力をお願いいたします。使い捨ての無地の白いマスクでよろしくお願いたします。

保健室 岩根