ほけんだより 12月号

R5.12 徳島文理小学校 保健室

早いもので、2023年も残り1カ月となりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じます。

気温が下がり、空気が乾燥すると、ウイルスの生存率が上がるため、様々な感染症が流行します

（今年は季節関係なく、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行していますが…）。

引き続き、手洗いや消毒、換気などの対策をしっかりして、元気に2学期を乗り切りましょう!!

まだまだ「新型コロナウイルス感染症」も心配ですが、

冬は他の感染症にも注意が必要です！

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎
病原体（ウイルス）	・新型コロナウイルス（SARS-CoV2）	・インフルエンザウイルス	・ノロウイルス ・ロタウイルス
潜伏期間	2～7日	1～3日	ノロ：1～2日 ロタ：1～3日
発熱	37.5℃以上	38℃以上の高熱	ノロ：37℃台/ロタ：39℃以上も
主な症状	呼吸器症状、倦怠感、頭痛、味覚・嗅覚異常、咽頭痛など	風邪の症状に加えて頭痛、関節痛、全身倦怠感など	嘔吐、下痢、腹痛など ロタは加えて発熱、脱水症状
登校基準	「発症後5日を経過、かつ軽快後1日を経過するまで」は出席停止	「発症後5日を経過、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止	「病状により、医師が感染のおそれがないと認めるまで」は出席停止

どのようにして体の中に感染症の病原体が入るのかな？

①接触感染：感染者が触ったものや、直接手や指を経由して病原体が鼻や口、目に入ることで感染します。

②飛沫感染：感染者の飛沫を他の人が吸い込むことで感染します。

※飛沫とは…咳やくしゃみをしたときに飛ぶツバの細かい粒

③経口感染：病原体に汚染された水や食べ物を口にすることで感染します。

その他の経路として、空気感染もあります。（結核・はしか・水疱瘡）

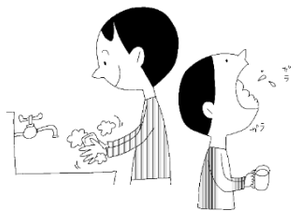
からだの「防御機能」を強化しよう！

「防御機能」を強くすることにより、ウイルスや細菌、カビなど様々な病原体から体を守り、病気の発症や重症化を防ぐことができます。下記の食材は、防御機能の強化を手伝ってくれますので、ご参考に！

- **免疫細胞の主原料となるたんぱく質**
  鶏ささみ、鶏ムネ肉、鮭、大豆製品など。
- **のどや鼻の粘膜を強化して乾燥を防ぎ、風邪の予防にもなるビタミンA**
  にんじん、ほうれん草、レバーなど。
- **免疫を調整して免疫細胞を増やし、ウイルスから体を守るビタミンD**
  鮭、ぶり、さんまなど。
- **腸内環境を整えて免疫細胞を活性化する乳酸菌と食物繊維**
  ヨーグルト、大豆製品、きのこ、海藻など。

★どの感染症も基本的な感染防止対策は同じです！

手洗い・うがい



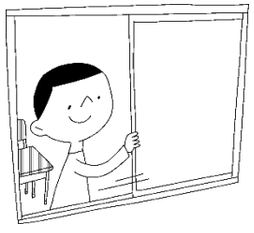
栄養のある食事

運動

睡眠

手指消毒

換気



マスク（人混み等）

加湿