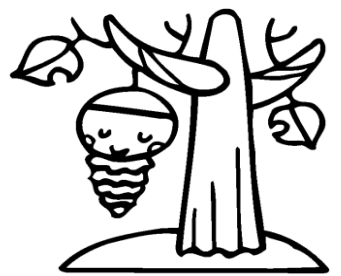


# ほけんだより12月

令和5年12月 芝川小保健室



今年も残すところあと1か月となりました。この1年間、元気に過ごすことができましたでしょうか。いよいよ寒さが本番をむかえ、冬の感染症が流行する季節がやってきました。残り少ない2学期を元気に過ごすためにも、手洗いをしっかり行い、夜は早めになるようにしましょう。



## 冬の感染症に注意しましょう！

### ★インフルエンザ★

潜伏期間は1～3日

#### 主な症状

- ・急な発熱（38℃以上が多い）
- ・筋肉や関節の痛み
- ・全身のだるさ
- ・（少し後から）せき、鼻水、のどの痛みなど



48時間以内に薬を使い、ウイルスの増殖を抑えることが大切です。できるだけ早めに受診しましょう。

インフルエンザと診断されたら出席停止です。停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

### ★感染性胃腸炎★

#### 主な症状

- ・吐き気、おう吐
  - ・下痢、腹痛
  - ・微熱が1～2日続く
- （軽いカゼのような症状のこともある）



潜伏期間は12～48時間

おう吐物や糞便にウイルスが多く含まれています。処理時は必ず使い捨て手袋、マスクを着け塩素消毒を行います。

2ℓのペットボトルにキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤を入れた消毒液で、汚物をふき取り、その後十分に換気をします。

ある実験で、手洗いを30秒することで手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆に言えば、手洗いをしていない手には手を洗った時の100倍、菌がいることになります。水が冷たい季節になりましたが、感染症予防のためにしっかり手をあらいましょう。



30秒  $\Rightarrow$   $\frac{1}{100}$

## インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあるといわれています。

### 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



### 接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



### 飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



## インフルエンザを予防するために

外からもどったら、手洗い・うがいをする

なるべく人ごみをさげ、マスクをする

部屋の加湿（ぬれタオルを干す）をする

栄養や睡眠に気をつけ、体のていこう力をたかめる

# 学校歯科保健コンクールで「努力校」に選ばれました！

今年度、芝川小はコンクールで《努力校》に選ばれました。このコンクールは、むし歯の保有数や処置歯率と、学校におけるさまざまな歯科保健活動を評価されるものです。芝川小は、今年度むし歯の処置歯率が88.4%（さいたま市の平均77.9%）で昨年度79.4%よりもよい結果となりました。また、むし歯になったことのある歯は、一人平均0.24本（さいたま市平均0.11本）でした。家庭での継続的な歯みがき指導や早期の受診、児童の委員会活動、学校での学級活動等、さまざまな取り組みの成果だと思います。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



## 『低体温』で抵抗力がダウン

平熱が36.2℃以下の人、筋肉量の少ない人は要注意

人の平熱は36.5℃程度ですが、35℃台の低体温の人が増えています。

**人間にとって理想の体温は、36.6℃～36.9℃です。**

**低体温になると、「新陳代謝や免疫力の低下により、病気にかかりやすく治りにくい体になる」と**言われています。（※なんと体温が**1℃**下がると**免疫力が37%も低下**します！！）

【体温の目安】		
36.2℃以下 低体温	36.5℃前後 理想体温	37.5℃以上 発熱状態
新陳代謝が不活発になる。 35℃はガン細胞が最も好む体温。	生命活動が最も活発で免疫力も高く、健康を保つのに理想の状態。	発熱した時、ウイルス等に攻撃するため体温を上げて対抗する。



子どもは元気に体を動かして、身体能力や精神力が鍛えられていきます。本来子どもは、生命力が高く、生きる力が強いはずなのですが、**食事や睡眠、運動等、生活の仕方に偏りがあると**、この力が低下し、生きづらくなってしまいます。**このとき出るシグナルが、低体温、疲れやすさ、無気力、病気にかかりやすい**といった症状です。

### ～ 免疫力をアップさせるために体温を上げる工夫 ～

- ①適度な運動でエネルギーをつくる。
- ②バランスのよい食事をとる。甘みをとりすぎない。
- ③夜更かしをしない。（自律神経のバランスを保つ）。
- ④ストレスを上手に発散する。
- ⑤体を冷やさない！（冷える服装や食べもの・飲みものに注意！）



### \* 3学期の発育測定日程 \*

1月10日（水） 3年生・4年生  
1月11日（木） 5年生・6年生      1月12日（金） 1年生・2年生・なかよし