

# ほけんだより 12月

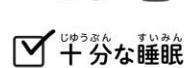
2024年  
南第三小学校  
保健室

ねつで熱が出たり、はいたり、おなかが痛くなる子が増えてきました。

てあら手洗いやバランスの良い食事を心がけ、適度に体を動かし、しっかりと眠ることで元気いっぱい過ごせる体をつくりましょう。

また、インフルエンザはワクチンで重症化を防ぐことができます。肺炎や脳炎にならないために接種が推奨されています。

## 感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

#### 感染経路の遮断

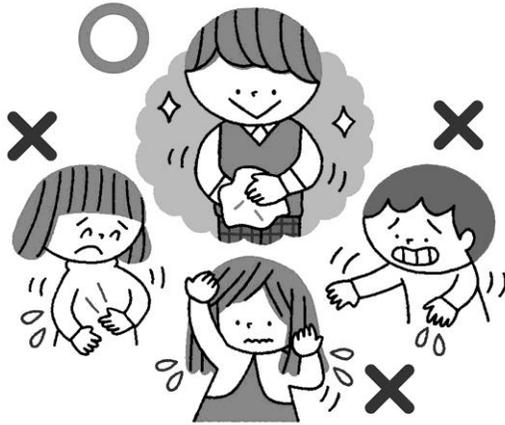


#### 感染源の除去



患者の隔離

# 洗った手はきれいな ハンカチでふこう



## 食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

さむ 寒くなると増えるのが「やけど」です。やけどは見た目以上に深刻  
になることが多いため、適切に対処しましょう。

## 「やけどした！」覚えておいてほしいこと



すいどう みず 水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



ふく うえ 服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



あたたかい 温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。

ほごしゃ かた 保護者の方へ

## なぜ麻疹(はしか)のワクチンが推奨されるのか

ましん 麻疹(はしか)は日本国内では排除された感染症です。しかし、近年は海外旅行や海外出張などが盛んになり、ワクチン未接種のまま海外で感染したことに気づかず帰国し、日本国内に持ち込まれるようになりました。

ましん 麻疹(はしか)は非常に感染力が強いことで有名で、1人の感染者から9~15人に感染させるほどです。これは、ただ空気に漂う麻疹ウ

イルスを吸い込んだり、手すりやドアなど何かに付着した麻疹ウイルスに触れた手で生活することで感染してしまいます。

麻疹（はしか）に感染すると10～12日は症状がないまま過ごせますが、徐々に発熱し、上気道炎症状や結膜炎症状がみられ、コプリック斑と呼ばれる白い口内炎のようなものが頬粘膜にできます。そして耳の後ろや首あたりから発疹が出て全身に広がり、このうち約30%に合併症がみられます。

なかでも、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）は、7～10年後に記憶力や学校成績の低下、落ち着きがないあるいは無関心になることから始まり、徐々に歩行できなくなり、最終的には意識はなくなり自発運動もできなくなります。

感染者が非常に少ない日本では、ワクチンを受けることでしか予防できない状況です。1歳になるとすぐに1回目を受けるワクチンですが、2回目忘れられがちです。毎年役所から接種調査が行われているほど大切なワクチンですので、まだ未接種の方は接種しましょう。

接種したら学校に連絡帳等でお知らせください。