

冬も元気に過ごしましょう

2024年 11月30日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

11月は町田市内でマイコプラズマ感染症と伝染性紅斑(りんご病)が流行し、11月終わりの現在はインフルエンザA型がだんだんと増えています。鶴二小ではマイコプラズマ感染症でのお休みが今月も見られました。かぜ症状(せき、のどの痛み、鼻水など)のある人が少ない様子です。かぜやインフルエンザにかからないよう、石けんでの手洗い、うがい、部屋の換気といった感染予防とともに、睡眠をとる、栄養をとる、外遊びといった健康な体づくりの基本をぜひ続けてください。体調がわるい場合は早めに休み、体を十分に回復させましょう。

かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体を作りましょう。

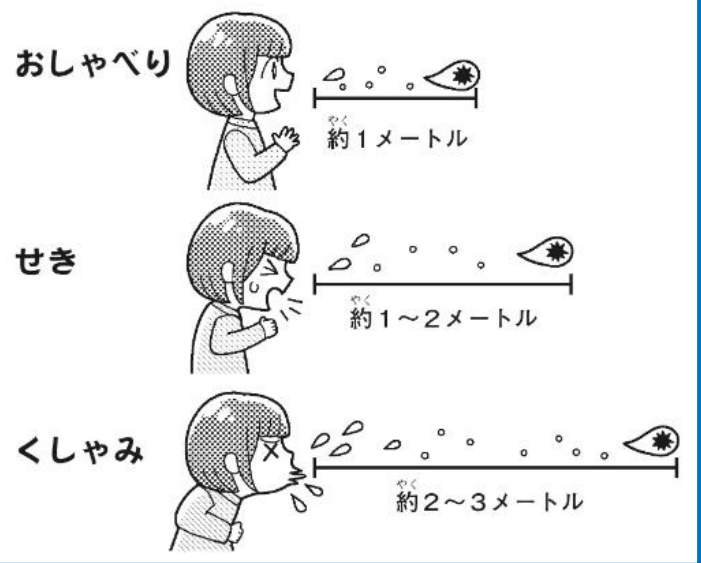


せき・くしゃみ・のどが痛いときはマスク!

私たちが話すとき、せきをするとき、くしゃみをするとき、口からは「飛まつ」という小さなだ液のつぶが出ています。飛まつにはウイルスやマイコプラズマなどの病気の原因となるものが含まれていることがあるため、せきの出るとき、くしゃみの出るとき、そしてのどが痛いときにマスクをつけることが、周りの人にうつさないために大切です。マスクが飛まつを受け止めることで、周りに飛ばすのを防ぐことができます。

マスクの真ん中には飛まつが付いているので、マスクを捨てるときはひもを持ってマスクを外してください。

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



マスク

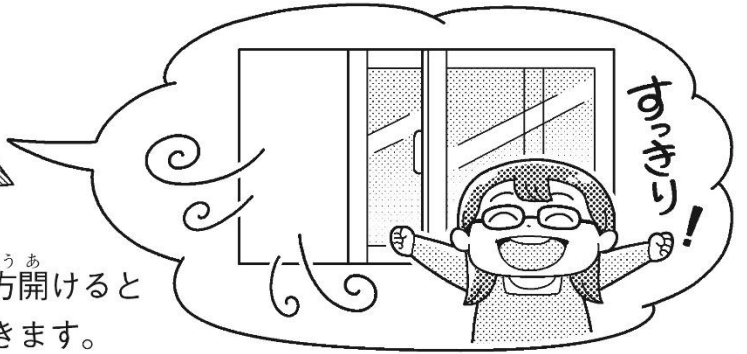
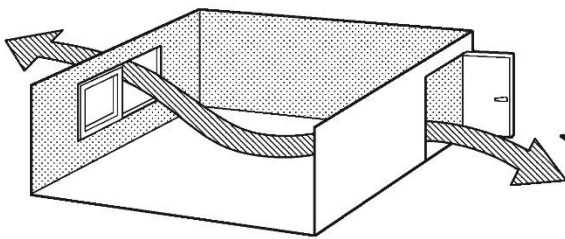
マスクをつけるときは鼻までおおってね!

寒い季節も換気が大切です

冬は寒いので、窓をしめて暖房器具を使うことが多く、部屋の中によごれた空気がこもりがちです。部屋に空気がこもると、病気の原因となるウィルスやマイコプラズマも部屋にこもったままになり、感染症が流行しやすくなってしまいます。寒い季節ですが、窓と向かい合う窓またはドアを10cmから20cmくらい開けておくと、室温をあまり下げずに効率よく空気を入れ替えることができます。窓やドアを開けたままにしたいときは、30分に1回くらい、数分間窓とドアを大きく開ける方法があります。(この場合は換気中に一時的に部屋が寒くなります。) 取り組みやすい方法で換気してみましょう。

●冬も大切なかん気●

窓と一緒に向かい合う窓やとびらを10cm~20cmくらい開けておくと、部屋の温度をあまり下げずに換気ができます。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

学校の中でも、窓とドアを開けて空気を入れ替えています。窓やドアの近くの人には寒いときがあるかもしれないので、寒さが心配な場合は長ズボンなどの暖かい服装にしてください。ひざかけを持ってきて、授業中に使ってもよいです。

寒さを防ぐ衣服などのくふう

- ・下着(肌着)を着る
- ・重ね着をする
- ・長ズボンをはく
- ・厚手の靴下をはく
- ・えり元(首の部分)やそで口(手首の部分)から風が入りにくい服を着る
- ・ひざかけを使う



予防法 ● 加しつをする

インフルエンザなどのウィルスはかんそうしたところを好みます。さらに、空気がかんそうすると、鼻やのどのねんまく(体に入ったウィルスなどと戦ったり、外に出したりするところ)の働きが低下するため、ウィルスに感染しやすくなります。加しつ器などを使って適切なしつ度を保ちましょう。

