



町田市立小山中央小学校 2024年12月号 保健室

いよいよ12月です。朝夕とても冷え込むようになり、あっという間に冬の気候になってきました。空気も随分乾燥してきています。風邪もひきやすくなってきますので、洋服での体温調節や冬でも水分補給、感染予防として手洗い・消毒・咳エチケット（人混みなどでのマスク着用）・換気などを続けていきましょう。

12月の保健目標

手洗いやうがいを習慣にしましょう

★冬はさまざまな感染症が流行するシーズン！
なぜ、手洗いやうがいが大切なのかな？

おそろい！手洗いやうがいの必要なタイミングは？



感染症の主な感染経路

空気感染
飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

飛沫感染
会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染
飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染
病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

洗い残し

トップ3！！

- ★手のこう
- ★おやゆび
- ★つめのあいだ、（ゆびさき）

みなさんはわずれずに洗えていますか？

キレイに手を洗いましょう

- ① 水で手をぬらしてせっけんをつけます
- ② せっけんをよく泡だてて手のひらをゴシゴシ
- ③ 手のこうをゴシゴシ
- ④ ゆびのあいだは手を組むようにゴシゴシ
- ⑤ おやゆびをねじるようにクルクル
- ⑥ つめのあいだやゆびさきは手のひらでゴシゴシ
- ⑦ しあげに手くびをクルクル
- ⑧ 水でしっかり洗いながします

いよいよインフルエンザシーズンの到来？^{とうらい おやまちゅうおうしゅう} 小山中央小^{げんざい}では現在インフルエンザでの欠席^{けつせき}は
 ほかの学校^{がっこう}では欠席が増え、学級閉鎖^{がっきゅうへいさ}をおこなっている学校^{がっこう}もあります。12月の保健目標^{けつげんもくひょう}に意識^{いしき}して
 取り組み^{とく}、自分で自分の体^{しぶん}を守^{まも}っていきましょう！

発症日を入れてね^{はっしやうび} **登校再開日^{とうこうさいかいび}早見表^{はやみひょう}** ^{元気+回復}

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	★ 症状軽快					★ 登校再開		
	★		★ 症状軽快				★ 登校再開		
	★			★ 症状軽快			★ 登校再開		
	★				★ 症状軽快		★ 登校再開		
	★					★ 症状軽快		★ 登校再開	
コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	★ 解熱					★ 登校再開		
	★		★ 解熱				★ 登校再開		
	★			★ 解熱			★ 登校再開		
	★				★ 解熱			★ 登校再開	
	★					★ 解熱		★ 登校再開	

小山中央小のみんな、保護者の皆様、すべての方へ

『ウィンターブルー』って 聞いたことありますか？

冬になると右下の図のような症状^{しょうじょう}があり、いつも
 通り^{どお}いかな^いい自分^{じぶん}や相手^{あいて}にイライラしたり、落ち込み^{おちこ}んだり…
 そんな人^{ひと}はいませんか？もしかすると…
 太陽^{たいよう}の光^{ひかり}が足り^たていないのかもしれない。

太陽^{たいよう}の光^{ひかり}は、体内^{たいない}の働^{はたら}き（ホルモン^{ふんびつ}の分泌^{えいきょう}）に影^{えい}響^{きやう}を
 与^{あた}えています。冬^{ふゆ}に日^ひの光^{ひかり}に当^あたる時^{じかん}間^まが少^{すく}なくなると
 不調^{ふちょう}として表^{あらわ}れる人^{ひと}もいます。（ずと室内^{しつない}にいるの
 同^にじょうたい）

冬になると…

なんだか憂^{うれ}うつ／眠^ね気が強^かい、眠^ねり
 過^あぎる／食^たべ過^あぎる／炭^{たん}水^{すい}化^か物^{ぶつ}や甘^{あま}
 いもの^が欲^ほしくなる

こんな不調^{ふちょう}を「ウィンターブルー（冬
 季^{けい}うつ）」と呼^よんでいま^ます。原因^{げんいん}は不明^{ふめい}
 ですが、冬^{ふゆ}は日照^{じやうしやう}時^{じかん}間^まが短^みくなることか
 ら、光^{ひかり}を浴^あびる時^{じかん}間^まの長^{なが}さが関係^{かんけい}してい
 るとも言^いわれていま^ます。

「冬^{ふゆ}はなん^{なん}だか^かしん^{しん}どい、ユウウツ…」
 という人^{ひと}は、朝^あの通^{つう}学^{がく}時^{じかん}間^まや休^{やす}み時^{じかん}間^まなど
 に、意^い識^しして日^ひの光^{ひかり}を浴^あびると、気^き分^{ぶん}が上^あ
 がるかもし^もし^しれ^れま^ませんよ。



気^き分^{ぶん}が落^おち込^こみ^こみ^こやすい冬^{ふゆ}を少^{すこ}し^しでも楽^{らく}にするた^ために…

寒^{さむ}い日^ひも笑^{わら}顔^{かお}で^で行^いこう！



- 1日^{いち}のうち15分^{ふん}でも太陽^{たいよう}の光^{ひかり}に当^あたる。
- 特^{とく}に、朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴^あびる。
- さんぽ（有^{ゆう}酸^{さん}素^{そう}運^{うん}動^{どう}）を^をし^して^てみ^みる。
- 肉^{にく}・魚^{さかな}・大豆^{だいず}など（タンパク質^{たんぱくしつ}）を^を食^たべる。

長^{なが}い期^き間^{かん}ゆ^ゆう^うつ^つが^が続^{つづ}く、落^おち込^こみ^こみ^こが^が激^{げき}し^しけ^けれ^れば^ば専^{せん}門^{もん}家^かへ^への^の相^{そう}談^{だん}も