

# ほけんだより



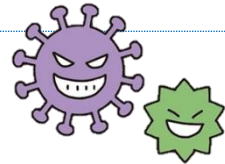
令和6年11月29日  
第9号  
栗島浦小中学校保健室

少しずつ寒くなってきました。体調を崩したりかぜをひいたりしていませんか？朝の健康観察を見てみると、せきや鼻水が出る人、のどが痛い人が多いようです。かぜ症状のある人は、無理せず家でゆっくり休んだり、マスクをしたりして周りにひろめないようにしましょう。かぜ症状のない人も、マスクの着用、手洗い・うがいをこまめにしておかぜをひかないようにしましょう。

## 感染症に気をつけよう！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが元気になり、感染症が広がりやすくなります。特に元気になるのは、次のようなウイルスです。

- ◎インフルエンザウイルス
- ◎RSウイルス
- ◎コロナウイルス
- ◎ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり頭やお腹が痛くなったりします。

ウイルスは、人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人がたくさんいる場所ではマスクをする。
- せきエチケットに注意する。  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる。)
- 石けんでていねいに手を洗う。
- しっかり栄養をとる。
- ぐっすり眠る。
- 規則正しい生活をする。



### 保護者の方へ

感染症が流行ってくる季節になりました。体調が悪いときは無理に登校させず、家で様子を見るようにお願いします。

もし、インフルエンザや新型コロナなどの感染症に罹患した場合は、電話もしくは右のQRコードで学校にお知らせください。



↑入力はこちらから↑

## どうして熱が上がるの？

わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱（体温）が上がります。なぜなのか知っていますか？

かぜやインフルエンザの原因になるウイルスは、熱に弱いという特徴があります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守る働きとして、脳が体温をあげるように指示を出します。これが、熱が上がる仕組みです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発に働きます。

### 熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、安静にして休む。



寒気がするときは厚着をして体を温める。



水分をたくさんとり、こまめに着がえる

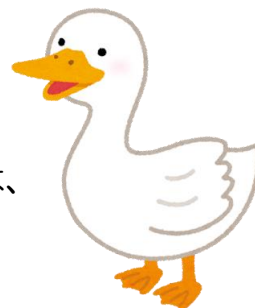
熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだ治っていないということです。元気になるまでゆっくり休みましょう。

## とく 鳥インフルエンザについて

日本では、「鳥インフルエンザ」に罹ってしまった鳥がいた場合、きちんと処分されるため、人間が感染する可能性はとて低いと考えられています。しかし、病気の鳥を触ったり、フンを吸い込んでしまうことで感染することがあるので野鳥との接し方に気をつけましょう。

### やちょう せつ かた 野鳥との接し方

- 野鳥にはなるべく近づかないようにしましょう。
- 近づいてしまった場合や野鳥のフンなどにさわってしまったときは、手洗い、うがいをきちんとしましょう。
- 靴でフンを踏まないようにしましょう。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのはやめましょう。



### ○ 死んでいる野鳥などをみつけたときは…

- 素手でさわらないようにしましょう。
- 同じ場所でたくさんの野鳥などが死んでいたら、先生など大人に伝えましょう。