ほけんだより

11月

家庭数

令和８年１１月１０日
八王子市立下柚木小学校
保健室

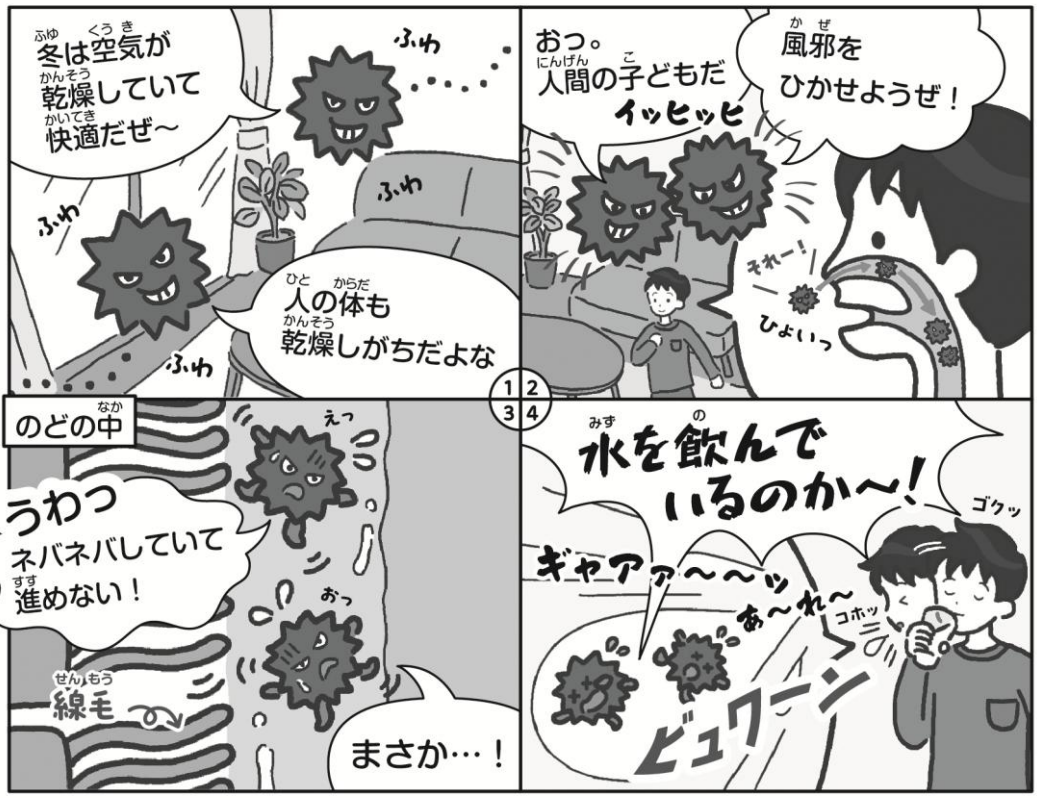
＜おうちのひとといっしょによみましょう＞

１１月の保健目標　衣服の調節をしよう

寒さを感じる日が増え、１１月７日には立冬を迎えました。１日の気温差が大きくなり、湿度も少しずつ下がってきたためか、風邪症状で欠席する児童や発熱で早退となる児童が少しずつ増えています。八王子市内では現在もインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校があります。本校では、１１月に入ってからのインフルエンザの報告はありません。寒さに負けず、身体を温める下着や服装・食べ物・運動などで毎日元気に過ごせるようにしましょう。

これから冬にむけて、インフルエンザをはじめ、様々な感染症の本格的な流行が懸念されます。学校での感染症蔓延防止のため、発熱はなくても風邪症状（のどの痛み、咳、鼻水など）がある場合は、念のためマスクの着用をお願いいたします。また、体調がすぐれない時は、無理をして登校させずに家でゆっくり休養をとらせてください。もし、学校で体調不良となり、回復が見込めそうにない場合には、発熱の有無にかかわらず早めに早退の連絡をいたします。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

― こまめに水を飲んで風邪予防！ ―



ポイント　ウイルスなどを体の外に出す「線毛」は、体がうるおっていると活発に働きます。冬もこまめに水分補給をしましょう。

インフルエンザを予防しよう！！



【インフルエンザ】

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる感染症で、潜伏期間は１～３日です。風邪とは異なり、突然の高熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感など、全身症状が比較的急速に強く出ることが特徴です。

また、免疫力が低下している高齢者や幼児が感染すると重症化するリスクが高まります。予防接種を希望する場合は、早めに済ませましょう。



☆予防のポイント☆

飛沫や接触を介して感染するため、予防策を徹底することが大切です。

次のポイントを日々の生活に取り入れましょう。

手洗い・うがいの徹底

外出後の手洗いやうがいは、感染症予防の基本です。特に、ウイルスや細菌が手に付いて口や鼻に入ることを防ぐため、手洗いはこまめにしましょう。また、うがいをすることで喉の粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防ぎやすくなります。（こまめな水分補給で喉を潤すことを心がけましょう。）

マスクの着用

感染リスクが高まる冬は、外出時や人が集まる場所でのマスク着用が効果的です。特に、電車やバスなどの公共交通機関では、密集度が高くウイルスが拡散しやすいため、マスクを着用して予防を心がけましょう。

換気を意識する

冬は寒さで部屋を閉め切ることが多くなりがちで、換気不足によってウイルスが同じ所に留まるリスクが高まります。定期的に窓を開けるか、空気清浄器を利用して室内の空気を清潔に保ちましょう。



☆体調管理と免疫力アップ☆

感染症に負けないためには、日頃から免疫力を高めて、健康を維持することが重要です。

特に季節に変わり目は体調を崩しやすいため、日常生活を見直してみましょう。



バランスのとれた食事　体調管理には、栄養バランスのとれた食事が基本です。

十分な睡眠をとる　ゆっくり休み、疲れをとることで、免疫機能を正常に保ちましょう。

適度な運動をする　適度な運動は血行を促進し、免疫細胞の働きを高める効果があります。寒さで体がこわばる冬こそ、毎日の軽い運動を心がけましょう。

加湿をする　室内の湿度を 50～60%に保つことで、乾燥からくる粘膜のダメージを防ぎ、ウイルスの増殖も防ぎやすくなります。加湿器の使用や洗濯物を室内干しにするなど、湿度管理を意識しましょう。

寒さ対策を万全にする　寒さを我慢して体に負担をかけると、免疫力が下がりやすくなります。下着や衣服を工夫して、冷え対策をしっかり行いましょう。首・手首・足首の３つの首を温めることも効果的です。