

かがやき

若草中学校ほけんだより No.9

令和5年1月15日発行 文責 谷島

1月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう



新年が明け、新しい1年がスタートしました。お正月モードから学校モードに切り替わっているでしょうか。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、「早起き」「早寝」で生活リズムを戻しましょう。生活リズムの乱れは免疫力低下をもたらします。新年早々かぜ・インフルエンザなどの感染症にかからないよう、気をつけましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」には違いがあるのを知っていますか？大まかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。2つを比較してみましょう。

	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

全国で流行中！いんとうけつまくねつ咽頭結膜熱（プール熱）を知っていますか？

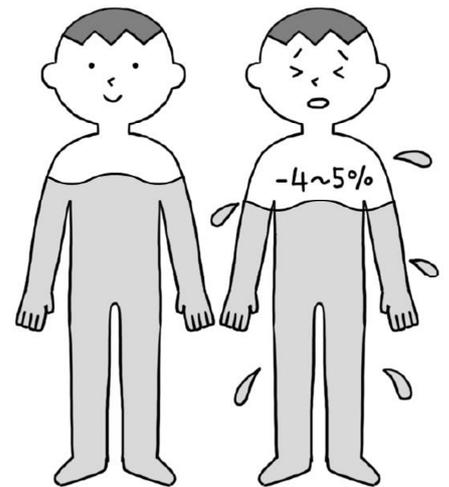
かぜ・インフルエンザの他に気をつけたい感染症が「咽頭結膜熱」です。今年度の発生状況は、過去10年で最多を記録しています。咽頭結膜熱は、発熱、のどの痛み、結膜炎（結膜充血、眼痛、流涙、目やに）といった症状が3～5日続く感染症です。アデノウイルスによって引き起こされ、特に夏に流行が確認されますが、今年度は季節外れの冬に流行しています。感染経路は、飛沫感染や手指を介した接触感染ですので、こまめな手洗いやうがい、タオル・ハンカチの貸し借りを控えたりして、感染を防ぎましょう。（参考：栃木県HP）



冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。

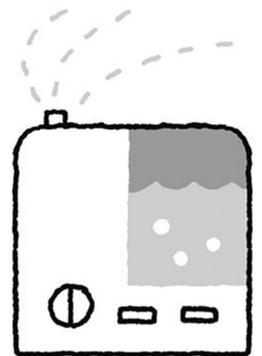


そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。

加湿器も有効に使おう！ 快適な湿度は「40～60%」

乾燥対策に有効な加湿器ですが、適切な湿度を一定に保つことが大切です。湿度が低すぎるとウイルスが活発に、湿度が高すぎるとカビやダニが発生しやすくなり、危険になります。快適な環境は、湿度「40～60%」です。湿度はかんたんに変化するため、温湿度計などをチェックしながら上手に加湿器を使用しましょう。



保護者の方へ 第3回身体計測を実施しました！

冬休み明けに身体計測を実施しました。結果は「成長の記録」を通じてお渡しします。1年間の身長伸び、体重の変化を成長曲線でお知らせしますので、ぜひご覧ください。ご一読いただけましたら、学校へ返却をお願いいたします。

	配布	回収
1・2年生	1月17日（水）	1月24日（水）
3年生	3月に保健調査票と一緒に配布	なし

※3年生で早めに結果が知りたい方がいましたら、養護教諭までお知らせください。