

ほけんだより 12月

令和6年12月11日
 国東市立国東小学校
 保健室
 NO.8

おうちの人と いっしょに よみましょう！

かんせんしょう ようじん 感染症にご用心！

新型コロナウイルス、マイコプラズマ、溶連菌などさまざまなウイルスによる感染症が流行っています。発熱や咳の症状で検査をした結果、すべて陰性で“かぜ”と診断されて欠席する人も多いです。県内では、先週からインフルエンザによる学級閉鎖をした学校も増えてきています。関東を中心に、リンゴ病も流行警報が発令されています。体調管理に気を付け、具合が悪い時は無理をしないようにしましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

しゅっせきていし かんせんしょう ～～ 出席停止の感染症もあります ～～

特に多い2つを紹介します。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。
新型コロナ	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで。

※発熱の翌日を1日目と数えます。

※お休みの期間については医師の指示に従ってください。

ふゆやす たの あいことば 冬休みを楽しむための合言葉♪

ふ くそうであたたかく
 薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう
 シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま ずは早起きから
 生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
 食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

な んでもかんでも投稿しない
 SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
 手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

もうすぐ冬休みですね。楽しい予定が入っている人もいれば、勉強がんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康ですよ。

裏面には、「20歳未満の飲酒が禁止されている理由」を載せています。お酒をすすめられる場面があっても、きっぱりと断りましょう。

みなさんが楽しい冬休みを過ごせるよう願っています。

SNSの 使い方を 考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しく時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

SNSで知り合った人に会う
 相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

悪口を書き込む
 冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

自分の写真をUPする
 知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。