

ほけんだより



川口市立十二月田小学校 保健室
平成30年12月3日 発行

寒い冬がやってきました。ブルブル震えるような寒い日は、体の芯までしっかりと温まりたいものですね。ところで、「芯」という言葉は辞書で調べると「ものの真ん中の部分」という意味があるそうです。体の真ん中には心臓や胃、腸などの内臓がありますね。人の体は冷えて体温が下がると内臓の働きが悪くなったり、外敵と戦う免疫力が弱まったりします。冬に元気に過ごすためには、体の外側だけでなく、体の芯まで温めることが大切なのです。

寒い季節 体温をアップするために



体を温める食材で冬もポカポカ

しょうがやこまつな、にんじん、かぼちゃなどは体を温めてくれる野菜です。寒い季節には体を温める食材を積極的に食べるようにしましょう。

マスクにはどんな効果があるの？

うつさない
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

プラス1
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

カゼ・インフルエンザの流行は みんなで STOP!

- | | |
|--|---|
| 自分が
かからないために | みんなが
かからないために |
| <ul style="list-style-type: none"> ■うがい・手洗いをしっかりする ■十分な睡眠をとる ■栄養バランスのとれた食事をする | <ul style="list-style-type: none"> ■休み時間には換気をする ■せきが出るときはマスクをする ■インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する |

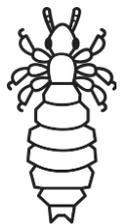
アタマジラミに注意!

アタマジラミは、頭髪に寄生して、血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。頭髪(特に首筋や耳のそば)についた乳白色の卵は肉眼で見ることができます。

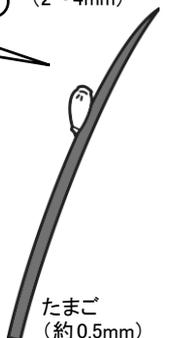
卵は髪の毛にしっかりくっついていて指で触っても簡単にとれないのが特徴です。

感染と予防

頭が直接触れ合ったり、帽子やくし、タオルなどの貸し借りによって感染します。頭に触れる物の共有を避け、衣類や寝具を清潔にすることである程度予防できます。早めの対策が肝心なので、見つけた場合はお医者さんに相談しましょう。
※頭髪の不潔が原因ではありません。

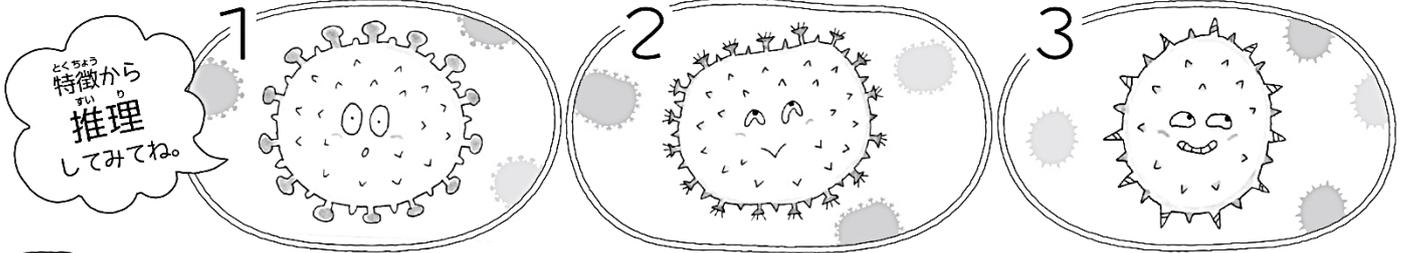


アタマジラミ (2~4mm)



たまご (約0.5mm)

Q. 何の病気のウイルスでしょう?



特徴から
推理
してみよう。

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どんな やっつけてくるの?	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37~38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p>
かかったら どうする?	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化によい食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p>	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする (脱水症状に注意)</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>抗ウイルス薬は ありません</p> </div>

2. インフルエンザ 3. ロタウイルス

あらいわすれ、気をつけて! 手洗い

手洗いをしないと菌がこんなにいます