

# ほけんだよい



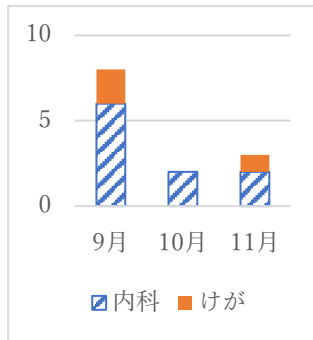
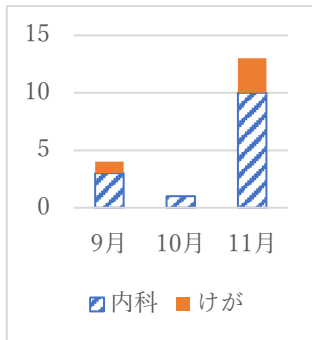
小川小中学校  
保健室  
文責:土井

～おうちの人といっしょによみましょう～

## ほけんしつらいしつしやう ひかく 保健室来室者数の比較

(R6)

(R7)



早いもので、2学期も残りわずかとなりましたね。9月～11月の保健室来室者数を、昨年度と比べてみました。

まず、9月は今年度の方が、体調を崩して来室する人が多かったです。新学期で生活リズムが変わったり、行事の準備で疲れがでたりしたことが影響したのかもしれませんが。

一方で、11月は来室者が大きく減りました。みんなが手洗いやうがい、衣服の調節などをしっかりしていること、健康のために気を付けていることがよく伝わってきます。冬休みも体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう！

## 12月の保健目標

「かぜやインフルエンザを予防しよう。」

## 冬に流行しやすい感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

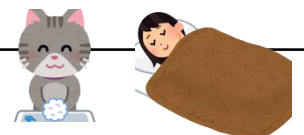
#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

## 今年はインフルエンザの流行の時期が早いです！

11月27日に佐賀県にインフルエンザ流行発生注意報が発表されました。(昨年度よりも2週間早い)唐津市でもくんち明けから感染者が増加しており、今後さらに増加すると言われています。

ていねいな手洗いやこまめな換気、せきエチケット、ワクチン接種などの対策を行っていきましょう！また、バランスの良い食事や十分な睡眠で抵抗力を上げていきましょう。



## 感染性胃腸炎が流行する季節です！

感染性胃腸炎とは、ノロウイルスやロタウイルスなどに感染して胃腸炎の症状が出たものをまとめています。症状は主に嘔吐や下痢、発熱が起こることもあります。脱水にならないよう、水分を少しずつとることが大切です。感染予防のポイントについてお伝えします。

### ポイント①

嘔吐物、排泄物の処理をする時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンをします。ノロウイルスにはアルコール消毒の効果はありません。市販の漂白剤で消毒できます。



### ポイント②

治ってもゆだんは禁物！

2週間くらいはウイルスが排泄されます。

トイレが感染源とならないよう気をつけましょう。



感染予防のきほんは  
ていねいな手洗い！



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



### お知らせ

3 学期のフツ化物洗口は 1/15(木)より開始する予定です。



## 冬休みも元気に過ごすための健康目標を決めよう！

① 朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる

② 夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る



③ \_\_\_\_\_ をがんばる！

