

ほけんだより

令和6年1月23日 玉島小保健室

かんせんしょう りゆうこう いろいろな感染症が流行しています



あたら とし はし ち
新しい年が始まって、もう23日もたちました。
がっき ねんせい おし ねんせい いいんかい かつどう ひ つ ねんせい
3学期になって、委員会活動の引き継ぎがはじまりました。4・5年生は、
6年生に教えてもらいながら、新しい委員会の仕事を覚えようと協力し
てがんばっています。

ひるやす おたにしょうへい ていがく
昼休みには、大谷翔平さんからいただいたグローブで、キャッチボールをしたり、低学
ねん おに げんき そと あそ
年は鬼ごっこをしたりして、元気に外で遊んでいます。

がつ にち げつ しゅう ようれんきんかんせんしょう しょうじょう
1月15日(月)からの週に、インフルエンザやコロナ、溶連菌感染症、かぜ症 状な
どの欠席が一気に増えました。しかしながら、22日(月曜)には欠席は少なくなりました。
からつちく げんざい かんせんしょう りゆうこう すこ かんせんせい いちよう
ただ、唐津地区では、現在、さまざまな感染症が流行しています。少しずつ、感染性胃腸
えん ふ はし おうと げり しょうじょう で かんせんしょう ばくはつてき りゆうこう
炎が増え始めているようです。嘔吐と下痢の症 状の出る感染症です。爆発的な流行では
ありませんが、きをつけておきたい感染症です。こまめに手洗いをしましょう。



かんせんしょうたいさく 感染症対策



てあらいのタイミング



すいぶん ほきゅう よぼう こまめな水分補給でかぜ予防

教室に入ってみると、後ろの棚に水筒が少ししかありません。お茶や水を持ってきていない人は、学校にいる間、水分は給食だけでしょか？冬は、夏のように水分を取らなくてもいいと思いませんか？冬の時期は、空気が乾燥しています。ストーブを使っていると、湿度が40%ない時もあります。感染症は、乾燥している空気が大好き！！空気が乾燥していると、ウイルスが、鼻やのどにつきやすくなります。

こまめな水分補給で、感染症を予防しましょう。水筒を持ってくるね。



こまめな水分補給でかぜ予防

冬はつつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりかぜ予防をしましょう。



はじ か ぶん しょう たい さく そろそろ始めよう花粉症対策



今年、花粉やPM2.5や黄砂の飛散が、例年より早いようです。今年明けから、山がかすんでいます。城山の杉の木も赤くなってきました。花粉症の人にとっては、つらい季節になります。このような症状の人は、花粉症も疑ってください。



このような症状が出始めたら、早めに病院を受診しましょう。予防すると、ひどくならずすみすみますよ。