

# ほけんだより 12月

朝晩にかなり冷え込む日も増え、いよいよ冬本番ですね。  
今年の冬至は、12月21日(土)、1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。この日に、湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進したり、からだを温めたりする効果があります。ぜひ試してみてくださいね。

令和6年度  
第8号

三和中学校  
保健室

寒くなり、乾燥する冬は、感染症が流行しやすい季節となります。特に、この季節は、自分の体調に目を向け、「かからない」「広げない」の、予防意識を持って、健康に留意して過ごすようにしましょう。一人一人の意識が、みんなの健康につながります。特に、以下のことに気をつけてみましょう！！

## ① 抵抗力を高める(感染症に負けないからだづくり)

生活習慣の見直しをしましょう。栄養バランスの悪い食事、運動不足、寝不足などの生活習慣を続けると、病気にかかりやすくなります。また、体温が下がると、免疫機能が下がると言われています。温かい飲み物を飲んだり、お風呂にゆっくり浸かったりして、からだを冷やさないように心がけましょう。

## ② 感染経路の遮断(ウイルスをからだに入れない)

空気中に漂っているウイルスを吸い込んだり、手についたウイルスが口に運ばれたりして、私たちの体の中に入ります。手洗いやうがい、マスクを着用することで、からだに入るウイルスを少なくすることができます。こまめな手洗い、特に、食事前の手洗いは必ずするように心がけましょう。

## ③ 感染源の除去(ウイルスに近づかない)

ウイルスに近づかない(近づけない)環境を作ることも、感染症の流行を防ぐ方法です。出席停止期間は、そのために法律で定められた期間です。特にこの季節は、体調が悪いときには、感染症を疑い、適切な治療をしたり、出席停止の必要がある病気にかかってしまった場合は、決まった期間は、家でゆっくり休むようにしましょう。

## 感染症の主な感染経路

**空気感染**

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

**エアロゾル感染**

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

**飛沫感染**

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

**接触感染**

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

### 冬休みを楽しく過ごすために

年末年始に楽しいことがいっぱい冬休み。体調をくずすことがないように過ごしてくださいね。

- なべすぎないように気をつけて
- のびのびと外でからだを動かそう
- よくじの後は忘れずに歯みがきをいんしゅ(お酒を飲むこと)やタバコはだめだよ
- ふだんと同じ時間に起きよう
- ゆぶねにつかかって温まろう
- やっぱり換気が大事だよ
- すいみんをしっかりとうろ
- みつな場所をさけよう

### 生活リズムを整えて 元気に過ごそう

今年の〇〇、今年のうち。

や/残しているもの、かたづけられないもの、あ/ませんか?

インフルエンザやコロナは、出席停止が必要な感染症です。十分に回復するため、また、周りに感染を広げないようにするために定められた期間です。薬を飲むと、熱が下がり回復したように思いますが、ウイルスがからだに残っていると、人にうつす可能性があります。たとえ、体調が良くなって学校に行けそうでも、**出席停止期間**を守りましょう。

### 登校再開日早見表

発症日を入れてね。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」