

# ほけんだより 12月

平成30年12月4日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯 孝司  
 保 健 室  
 1 ~ 3 年 生 用

年末は「年の瀬」ともよばれ、一年の中でもとってもいそがしい時期です。  
 お家の人たちも、先生たちもバタバタしていて、具合がわるくてもなんとなく  
 言い出しにくい人もいるかもしれません。でも、冬はかぜやインフルエンザが  
 はやる時期でもあります。具合がわるいときはがまんせずに教えてくださいね。



## かぜ・インフルエンザ予防 よぼう どうして必要?? ひつよう

すべて、ちゃんと理由があります。ヒントを読んであいたところをうめてみよう。(ひらがなで書いてね)



①   や ②   から入ってくる前に  
ウイルスをやっつけるため

**ヒント** かぜ・インフルエンザになっている人や、ウイルスがついた物を  
 手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口  
 などにさわると、ウイルスが体の中に入ってきて病気がうつります。



③   や ④     からの感せんを  
へらすため

**ヒント** かぜをひいたり、インフルエンザになっている人が、せきやくしゃ  
 みをすると、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛びちります。それ  
 を近くの人が吸いこむことで病気がうつります。



ウイルスに負けない  
⑤      力をつけるため

**ヒント** 教室でかぜがはやっているときも、全員がかぜをひくわけではな  
 くてひきやすい人とひきにくい人がいますね。体がウイルスにたい  
 する「ていこう力」をもっているかどうかで変わってきます。えい  
 ようとすいみんを十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイル  
 スに負けないパワーをつけましょう。

# ほけんたより12月

平成30年12月4日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯 孝司  
 保 健 室  
 4 ~ 6 年 生 用

今年の冬至（1年で1番昼間が短い日）は12月22日です。こよみでは冬の真ん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えかぜをひかないように気を付けましょう。



## 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

2

3

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつるの？	<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の？	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</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; margin-top: 10px;"> <p><b>抗ウイルス薬は ありません</b></p> </div>

昭島市立共成小学校 保健室 作成

### インフルエンザウイルスは

これを

好き？

嫌い？

- |               |    |     |               |    |     |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋      | スキ | キライ | ⑥ マスク         | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人  | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気       | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所     | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い     | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人    | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き       | スキ | キライ |



東京では「木枯らし一号」が吹かないまま12月になりました。これは39年ぶりの珍事だそうです。冬の寒さは苦手ですが、今年新しく購入したダウンジャケットを早く着たいと思うこの頃です。子供たちの服装を見てみると、登校時に着てきたモフモフの上着を暖かい日中の教室内でも着ていたり、下着の上にセーターやフリース1枚だけだったり、と気温に合わせて衣服を調整することができない子や上手な服の重ね着ができていない子を見掛けます。特に低学年に多いです。自分で着る服を自分で用意するのは良いことですが、ぜひともお家の方の確認をお願いします。セーターやフリースを着る際は「下着⇒ロンTやTシャツの上に着る」と保温効果が上がります。また、暖かくなれば脱いで調整も可能となります。おしゃれに着る着こなしと一緒に、暖かく着る“着こなし”も教えてあげてくださいね。



## いんご病(伝染性紅斑)が大流行中

今年の5月中旬より患者報告数が増加しており、11月12日から11月18日の1週間における患者報告数は都の警報基準を超えました。

伝染性紅斑は、ウイルスによる感染症で、特異的な治療法やワクチンはありません。感染予防としては、こまめな手洗いや、咳・くしゃみをする時には口と鼻をおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。

### 《伝染性紅斑とは》

- ・ヒトパルボウイルスB19を原因とする感染症です。患者報告数は小学校入学前後の小児に多いですが、成人の発症もあります。
- ・症状は、両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹が見られ、1週間程度で消失します。発疹が淡く他の疾患と区別が難しいこともあります。発疹が出現する7～10日前に微熱や風邪のような症状が見られることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。妊娠中（特に妊娠初期）に感染した場合、まれに胎児の異常や流産が生じることがあります。

～福祉保健局の報道発表より抜粋～

※伝染性紅斑は学校感染症の第3種「その他の感染症」となります。病状により医師の指示で感染のおそれがないと認めるまでの期間出席停止となる場合もあります。伝染性紅斑と診断された場合は担任までお知らせください。

東京都における伝染性紅斑の発生状況（2018/11/29 報告）

