

ほけんだより 12月号



おうちの人と一緒に
読みましょう。



令和4年12月 相島小学校 保健室

今年も残すところ1か月となりました。日が暮れるのが早くなり、冬の訪れを感じます。毎年、寒さが本格化する12月頃からインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。規則正しい生活を心がけ、今月も元気よく過ごしましょう。

12月のほけん目標 「風邪を予防しよう」

免疫力を高めよう

免疫力とは…
細菌やウイルスなどから体を守る力のこと

体が冷えると、免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。毎日の生活に、自分でできる冷え対策を取り入れ、免疫力を高めましょう。

冷え対策は、体の内側・外側から

【内側から】

- 朝ごはんを食べる
- ストレスをためない
- 旬の食材を食べる



【外側から】

- 軽い運動をする
- お風呂につかる
- 首・手首・足首を温める



ノロウイルスに要注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。感染すると、下痢、おう吐、腹痛、発熱などの症状が起こります。抵抗力の低い子どもやお年寄りには重症化することもあるため、みんなで予防することが大切です。

どうやって感染する?

- ウイルスに感染した人のおう吐物・便から、人の手などを介して
- 生または十分に加熱していない二枚貝を食べて
- ノロウイルスに汚染された食品を食べて



どうすれば予防できる?

- トイレの後・食事の前の手洗い
 - おう吐物には近づかない
- ノロウイルスには手指消毒用のアルコールが効きにくいので、石けんでの手洗いが重要です。
- おう吐物には大量のウイルスが含まれています。



インフルエンザを予防しましょう

日本感染症学会によると、今シーズンはインフルエンザの流行の可能性が高いそうです。インフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられるため、一度感染がおこると、特に小児を中心に社会全体として大きな流行となるおそれがあります。インフルエンザを予防するために、以下の感染症対策に取り組みましょう。

- 外出後の手洗い・うがい
- 栄養バランスのとれた食事
- こまめな換気
- 十分な休養・睡眠
- 咳エチケット
- 人混みを避ける

タオルの共有は避けましょう!

