

# ほけんだより 11月

北区立王子第一小学校  
令和5年11月2日  
保健室

一生懸命に取り組んだびかリンピック、皆さんの頑張る姿が輝いていて、とてもかっこよかったです。保健室から校庭で練習している姿を見ていると、日に日に上達していて、びかリンピックに全力で挑むぞ！という心意気が伝わってきました。当日は練習の成果をしっかりと発揮し、大成功でしたね！仲間とともに頑張った経験を忘れずに、これからも色々なことに挑戦していきましょう。

さて、10月半ば頃から、体調を崩す児童が増えています。朝晩は冷え込む日が多くなってきましたが、日中は汗ばむような日もあり、寒暖差の大きい時期です。その日の気候や気温に合わせて、衣服を調整するようにしましょう。風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。

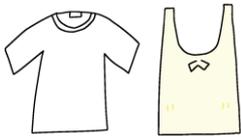
## 11月の健康目標

衣服を  
調節しよう

最近の皆さんの登校時の様子は、半袖や半ズボンで登校している児童、長袖や厚手の上着を着ている児童と様々です。寒暖の感じ方は人それぞれですが、その時の気温に合った衣服で過ごすことは、季節の変わり目で気温差の大きいこの時期、体調管理のポイントになります。衣服には種類によって役割があり、上手に組み合わせることで、体の健康を守ることに繋がります。

### ◎ 主な衣服の役割・・・

#### 下着



体から出る汗やよごれを吸収して皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

#### シャツ・ブラウス



身だしなみを整え、保温効果を高めます。

#### セーター・カーディガン



暖かい空気をためることができ、寒い日に適しています。

#### コート・ジャンパー



風を通しにくく、内側の暖かさを保ちます。

### ◎ 秋～冬に適した服装は？

#### 暖かいと感じる室内にいる時



例 下着 + シャツ・ブラウス

#### 少し寒く感じる室内にいる時



例 下着 + シャツ・ブラウス + セーター・カーディガン

#### 外に出る時（冬の晴れた日）



例 下着 + シャツ・ブラウス + セーター・カーディガン + コート・ジャンパー

#### 外に出る時（風の強い日やとくに寒い日）



例 下着 + マフラー + 手ぶくろ + シャツ・ブラウス + セーター・カーディガン + コート・ジャンパー

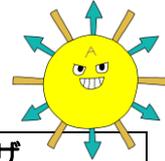
衣服を重ねて着ることで、空気の層ができて、暖かくなる。暖かすぎる場合は、空気の層が薄くなる。朝晩と日中で気温差のある日は脱ぎ着け可能な服を選び、自分で調節できるようにしよう。

# 注意！！インフルエンザが流行しています

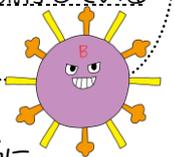
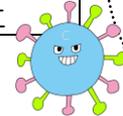
例年12月～3月頃に流行しやすいインフルエンザですが、今年は9月頃から感染者が増え始め、王子第一小学校でも、9月・10月と学級閉鎖になる学級も出ています。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、昨年までコロナ禍でのインフルエンザの流行がほとんどなかったため、今年は人々のインフルエンザウイルスへの免疫力が低下していたことや、コロナ対策への規制がなくなり、マスクをしなくなったり、手洗いの意識が薄れたりしたことなどが、今年の早い時期からのインフルエンザの流行に影響しているのではないかとされています（情報：厚生労働省）。風邪とインフルエンザの違いや、予防するための方法を再確認し、インフルエンザにかからないよう、学級や家族みんなで気を付けていきましょう。

## 〈風邪とインフルエンザの違い〉

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	アデノウイルス、ライノウイルス など 200種類以上	インフルエンザウイルス (A型、B型、C型、D型)
症状の 進み方	ゆるやか	急激
主な症状	のどの痛み、咳、 鼻水、鼻づまりなど	かぜの症状に加えて、 関節の痛み、だるさ、 高熱による寒気など
発熱	37～38℃未満	38℃度以上の高熱
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい ※発症後5日かつ熱が下がってから2日経つまで出席停止



インフルエンザはA型が最も多く、流行するのは主にA型とB型です。A型は人だけでなく、ブタやウマ、鳥などにも感染し、その過程でウイルスのつくりが少しずつ変化するため、免疫が出来づらく、繰り返し流行します。B型・C型は人のみ感染し、D型はブタなどの家畜のみで人には感染しません。A型では左のような症状、B型はお腹の症状が出やすいという特徴があります。今、王一小で流行しているのは、A型です。



## ☆ どのようにしてうつるの？

### ⇒ ① 飛まつ感染

… ウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした時に飛ぶしぶき（「飛まつ」と言います）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸い込むことで、感染することがあります。

### ⇒ ② 接触感染

… 感染している人が咳やくしゃみをおさえた手で物にさわると、手についた飛まつや鼻水の中にいたウイルスが物につき、それを他の人が触って手から口などに入った場合も、感染することがあります。

## ☆ 予防するには・・・

⇒ こまめに手洗い・うがいをする / マスクを着用する / 換気をする / 栄養バランスのよい食事をする / 毎日しっかり体を動かす / 十分な睡眠をとる / \*部屋を適度に加湿する・・・



\*感染予防に適した湿度は、50～60%です。  
加湿器を使ったり、ぬれタオルを干しておくだけでも効果的です。

## ★問題★ インフルエンザの予防接種について、正しいものはどれでしょう？

- ① 一度接種したら数年接種する必要はない
- ② 接種しても感染することはあるが、重症化を防ぐ
- ③ 接種すれば手洗いやうがいはしなくてよい



〈解説〉 インフルエンザウイルスは流行するウイルスが毎年変化するので、その年に流行するウイルス専用のワクチンを接種することで効果があります。感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化を予防します。感染を防ぐために、手洗いなど他の対策も合わせてすることを忘れないようにしましょう。

答え：②