

ほけんのひろば 12月号

令和4年12月6日 北区立浮間小学校 保健室

～12月の保健目標～
かぜを予防しましょう

冬になると「かぜ」をひく人が増えてますが、「かぜ」ってどんな病気でしょうか。知っているようで知らないことも多いかもしれませんね。



【かぜの原因は？】

かぜの原因はほとんどがウイルスの感染です。他に細菌が原因になることもあります。かぜを起こすウイルスは約 種類以上あると言われています。

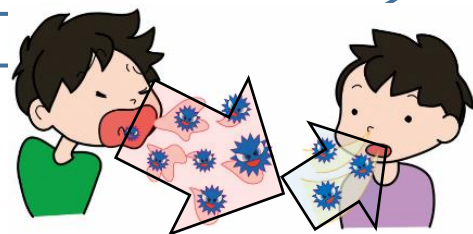
に入る数字は①～③のどれでしょう。

- ①約25種類 ②約130種類 ③約200種類

また、同じウイルスでもいくつかの型があって、それが年々形を変えて変異することもあります。ウイルスにはたくさんの種類があるので、体に入ったウイルスの種類によってかぜの症状も違うことがあります。

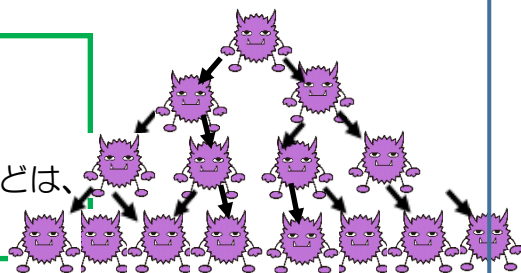
【ウイルスはどうやって体の中に入ってくるの？】

かぜをひいた人の咳やくしゃみから飛び散ったウイルスが、 や から体の中に入ります。



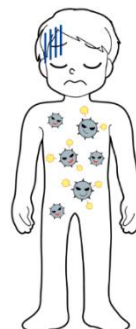
に入る言葉は？

私たちの体で「ウイルスの入り口」となる部分です。空気中に飛んでいるウイルスや、手に付いたウイルスなどは、どこから体の中に入ってくるのでしょうか。



体に入ったウイルスの量が少しなら大丈夫と思いませんか？
実は、ウイルスは私たちの体の中でどんどん仲間を増やすのです。数日経つと何万個、何億個・・・と、かなりの量に増えます。

そのたくさんのウイルスが体のあちこちで炎症を起こすなどして暴れ出し、体に不調があらわれてきます。



【かぜをひくと体はどうなる?】

かぜをひくと、体にどんな症状があらわれますか?
また、その症状にはどんな意味があるのか知っていますか?



症状は、ウイルスの種類によって違うことがあります。ウイルスが体のどの部分で増えたのかによっても違います。また、その人の体の免疫力（抵抗力）の強さによって違うこともあります。のどの痛み、鼻水、せき、くしゃみ、さむけ、頭痛、発熱、だるさ、関節や筋肉の痛み、食欲がなくなる、吐き気がする、など様々な症状があらわれますね。これらは、「ウイルスが体の中に入ってきたぞ!」という体のサインと同時に、「体からウイルスを追い出すぞ!」と、体が戦っている証拠でもあります。

【かぜを治すには?】

かぜを治すのは、お医者さんだと思っている人はいませんか? 「お医者さん」や「薬」は、かぜの症状を軽くしてくれますがウイルスを退治してくれません。ウイルスを退治するのは、自分の体の力（免疫力）です。つまり、かぜを治すには免疫力を強くすることです。ポイントは、体を休め十分な睡眠をとること、栄養と水分も十分にとることです。

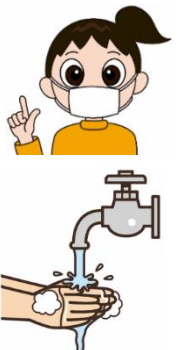


【かぜをひかない体づくり】



ふだんから、このような生活を心がけて、かぜに負けない体づくりをしましょう。

『新型コロナウイルス感染症』や『インフルエンザ』も、ウイルスが体の中に入ると起こる病気です。それなら「かぜ」と同じじゃないの?と思う人もいるかもしれません。しかし、『新型コロナウイルス感染症』や『インフルエンザ』は、感染力の強さや症状の強さ、重症化しやすいことなどもあり、「かぜ」とは違う扱いになります。ただし、かぜも新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも予防法は同じで、手洗いやマスクが有効です。集団で生活する学校においては、これまでの感染症対策を、引き続きしっかり行ってください。



【保護者の方へ】

先日お渡しした「ほけんだより」の新型コロナウイルス感染症の療養期間に誤りがありました。申し訳ございません。訂正いたします。

| | 発症日 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 |
|--------|------------|---------------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 有症状の場合 | 発熱等 | 陽性確認 | 発症日を0日として 7日間が療養期間 | | | | | | 登校可能 |
| 無症状の場合 | 検体採取日 | 陽性確認 | | | | | | | |
| 濃厚接触者 | 家族の発症 | 陽性者との生活を分けた日から5日間待機 | | | | | | 登校可能 | |