



ほけんだより 11月

令和4年11月1日(火)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

日一日と寒さが強まり、冬の到来を感じます。子供たちは寒さにも負けず「中野第一オリンピック」の練習を頑張っており、心身ともに逞しく成長している様子が見られます。疲れが溜まっている時には、風邪などの感染症に罹りやすくなります。睡眠や食事など、いつも以上に健康的な生活を送るよう気を付けて頂けるとありがたいです。

秋～冬に流行する感染症に気を付けましょう



◆何故、冬に感染症が流行しやすいのでしょうか？

○気温と湿度

低温・低湿度な環境(温度16度以下/湿度40%以下)では、ウイルスが長く生存できます。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。

○免疫力の低下

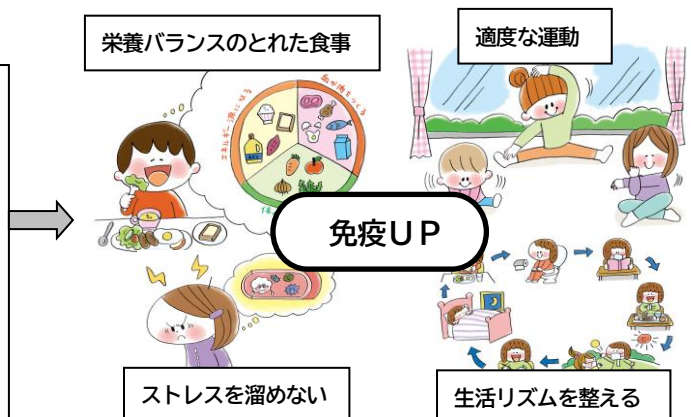
寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると、免疫力も低下してしまいます。また、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が、乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。

◆秋～冬に流行しやすい感染症は…

病名	インフルエンザ	RSウイルス感染症	感染性胃腸炎 (ノロウイルス感染症)	溶連菌感染症	マイコプラズマ感染症
特徴	ウイルスが原因となる、呼吸器系の症状が出る感染症です。感染力が非常に高いのが特徴です。予防接種の効果は接種した2週間後から5か月程度です。11～12月中旬までに接種し、流行時期に備えましょう。	RSウイルスの感染により、咳、鼻汁などの呼吸器症状を引き起こす感染症です。ほとんどの場合1～2週間で徐々に回復しますが、重症化すると肺炎のリスクもあります。	生の二枚貝などのノロウイルスに汚染された食物からの感染、その他に感染患者の嘔吐物や便を介しての感染があります。感染力がとても強く、10～100個と少量のウイルスでも感染するため、集団感染が起きやすいです。	溶連菌は何種類もあるので、何度も罹ります。小児で特に注意を要するのが、咽頭炎を起こす「A群β溶血性連鎖球菌」です。	マイコプラズマニューモニエという病原体が原因で気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を起こします。
潜伏期間	1～3日間	4～6日間	24～48時間	2～5日間	2～3週間程度
症状	38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など急激な強い症状	発熱、鼻水、咳など比較的軽い症状	吐き気、突然の嘔吐、下痢、腹痛	咽頭痛、発熱、嘔気、舌が赤くポツポツする、扁桃腺の腫れ	頑固な咳、発熱

■免疫力を高めましょう！■

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」と言います。免疫には個人差があり、同じような環境で生活して同じように行動しても、風邪をよく引いてしまう人とあまり引かない人がいるのはそのためです。感染症が特に流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策と共に、免疫の力を少しでも高めておく事も予防の基本となります。



上手に「怒り」とつき合おう！

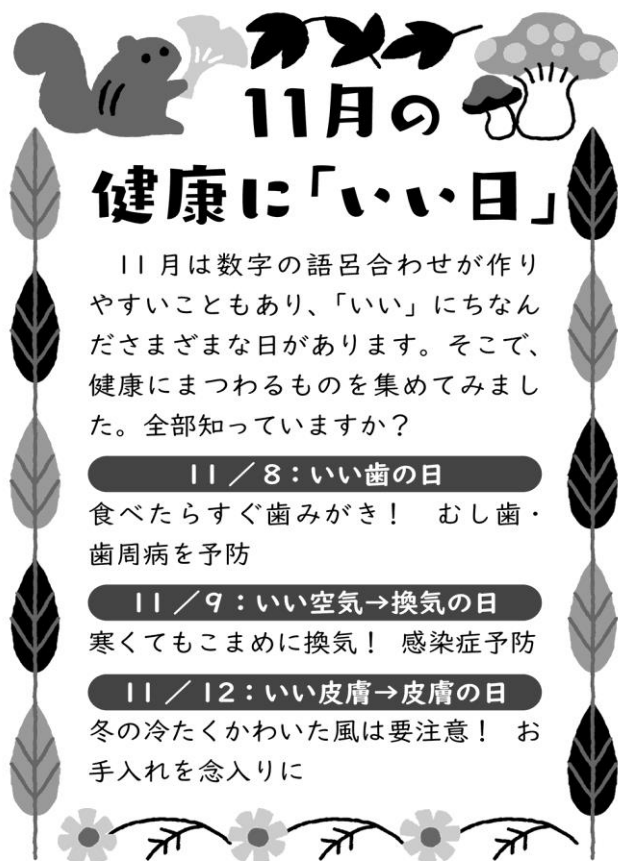
感染症の予防のため、免疫力を高める事が大切というお話をしてきましたが、その中でもストレスを溜めない事はとても大切です。日々の生活の中でお子さんと一緒に「笑う」事はありますか。私達が「笑う」と免疫のコントロール機能を司っている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の善玉ペプチドが大量に分泌されます。それにより、NK細胞が活性化され、がん細胞やウィルスなど病気の原因を次々と攻撃してくれるのです。

最近、保健室に来室する児童を見ていると、イライラしている児童が増えているように感じます。友達との関係、クラスでの事、おうちでの事など、イライラをうまく処理できず、身体症状として頭が痛い、お腹が痛いと訴えてくる児童が増えている事が気になります。なかには気持ちをコントロールできず、お友達に手を出してしまうという事もあります。

コロナ禍でマスクをしてのコミュニケーションや制限のある生活の中で子供だけではなく、大人もイライラする事が多くなっているのではないのでしょうか。怒りは人間の原始的な感情であり、悪い事ではありませんが、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。ぜひ御家庭でも怒りが湧いてきた時の対処方法を話し合ってみてはいかがでしょうか。そして、1日1回家族で「笑う」事ができると良いですね。

怒りの対処方法の例

- ①6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ②深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11 / 8 : いい歯の日

食べたらすぐ歯みがき！ おし歯・歯周病を予防

11 / 9 : いい空気→換気の日

寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

11 / 12 : いい皮膚→皮膚の日

冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

11月の健康診断のお知らせ

■11月8日（火）脊柱側弯検診

対象：5年生、前年度の結果、再検査該当者

（髪は肩に付かない様に結んで下さい。体育着で行います。）

★脊柱側弯症とは脊柱がねじれに伴って左右に曲がる症状のことを言います。元となる病気がある場合や、生まれつき背骨に変形がある場合もありますが、一番多いのは特発性側弯症と呼ばれる、まだ原因のよくわからないタイプの側弯症です。学校の検診ではモアレ撮影と言って、X線やレーザー光を使わない、体に影響を与える事のない検査方法で行います。検査の結果、異常があった場合のみお知らせ致します。

■11月25日（金）宿泊教室前事前検診

対象：ひまわり学級

★学校医の藤間先生（藤間産婦人科）が来校し、保健室にて行います。