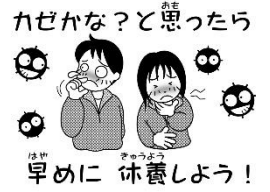


おうちのひとといっしょによんでね!

# ほけんだより

2023(令和5).11.30(木)  
沼間小学校保健室

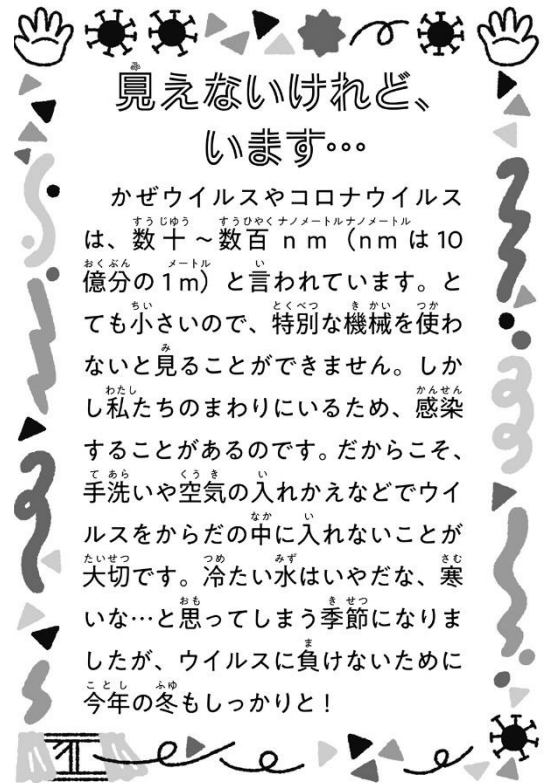


夕方暗くなる時間が早くなったと思ったら、秋を通り越して一気に冬のような寒さの日があつたり、真夏に逆戻りした日もありましたね。なんだか極端すぎて例年以上に体調を崩しやすい季節の変わり目です。沼間小では10月までポツポツ出ていたコロナ感染症は11月に入ってからの報告はありません。インフルエンザも落ち着いていましたが、ここにきて感染する人が増えてきています。朝の健康観察をしっかりおこない、気になる時は検温をしましょう。また、早退に備え、すぐに連絡がつくよう、ご協力をお願いします。

寒暖差のせいか「咳」や「鼻水」「のどの痛み」などの風邪症状の人も多くなっています。11月前半は風邪症状に加えて「熱」や「頭痛」、後半は「嘔吐」の人が多かったです。念のため病院を受診していただき、コロナやインフルが陰性であっても、お薬を飲んでいる場合でも、特に「咳」がひどい場合には、症状が落ち着くまでおうちで様子を見ていただきたいと思います。

## つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、しんがた新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。



見えなけれど、いさず...

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十~数百nm(nmは10億分の1m)とされています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の流れかえなどでウイルスをからだの中に入れていないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと!

### その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。

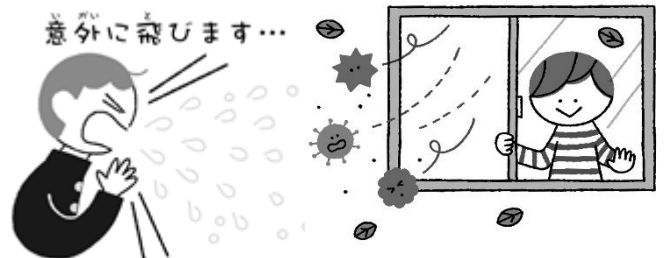


### その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

### その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



かんきをしよう!

からだのしくみで病気を予防

# 鼻こきゅうのススめ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだに本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。



## 暖房、はじめました

学校で暖房が入り、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季。注意点をおさらいしておきましょう。

- 温度・湿度…室内温度は20°C前後、湿度は50%前後が適切とされています。乾燥は感染症予防の観点からも要警戒！
- 部屋の換気…寒くてもこまめに。窓やドアを2か所以上開け、空気の「通り道」を作ると効果的です。
- 器具の取り扱い…やけど・低温やけどに注意！掃除・点検も忘れず定期的の実施しましょう。

発症日を入れてね



## 登校再開日早見表



|                  | 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  |
|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>新型コロナウイルス</b> | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 登校再開 | 登校再開 | 登校再開 |
| <b>インフル</b>      | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 登校再開 | 登校再開 | 登校再開 |

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」