

真野小保健だより

大津市立真野小学校 保健室
2019（令和元）年 12 月 18 日
保護者の方へ

2学期もあと数日で終わります。運動会や校外学習などたくさんの行事がありました。子どもたちは様々な経験を積み上げてきたのではないかと思います。

今年の西日本は暖冬という話も出ていますが、大津市内ではインフルエンザが流行している地域もあります。ご家族そろって健康に過ごしていただきたいと思います。

冬至



今年の冬至は 12 月 22 日です。冬至は北半球では太陽が 1 年で一番低い位置になり、夜が最も長くなる日のことです。

昔から冬至は太陽の力がいちばん弱く、この日を境に再び（太陽の）力がよみがえってくるので、運気が上がってくると言われているようです。ですので、世界各国で冬至の時期に祝祭の習慣があるようですよ。

冬至の日に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるという風習もあります。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん…など、季節のいわれや風習なども取り込んで一家団らんするのもいいかもしれません。運が上がるといういわれを使って、栄養をしっかりとって冬を乗り切るための昔からの知恵なのでしょう。

インフルエンザを予防しましょう

冬になると、インフルエンザがはやります。市内でも流行しており、本校も学級閉鎖を実施したクラスがあります。

インフルエンザは予防が大切ですので、ご家族で取り組んでいただければ幸いです。

また、小さいお子さんやお年寄りのおられるご家族は重症化しやすいので特に注意が必要です。

★ポイント★

- ①流行前にワクチン（予防接種）を受ける
 - ♥13 歳未満の小児では、4 週間の間隔をあけて 2 回の接種が必要。
効果は 5 ヶ月ほど持続すると言われています。
- ②外出時のマスク着用（学校でも…）
- ③外出後の手洗いの励行
- ④室内の定期的な換気と適度な湿度の保持
- ⑤免疫力を保つために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養の摂取
- ⑥流行期には不要不急の外出を避ける



インフルエンザにかかったら？

インフルエンザは

学校保健安全法で決められた「出席停止」が必要な感染症です。

★インフルエンザの出席停止期間★

発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあっては、3 日）を経過するまで

発症の前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出し、感染力があります。

インフルエンザは**飛沫感染**と行って、咳やくしゃみなどから出る体液（唾液など）に含まれて飛び散り、他の人の鼻や口から吸いこんで感染します。

また、その他に感染したものが口を手で覆って咳やくしゃみをして、そのままいろんなところを触れ、その場所を他の人が触ることで手について、鼻や口、目などの粘膜をさわるとそこから体内に侵入します。これを**接触感染**といいます。

★受診のタイミング★

発熱後 12 時間以上経ってからでないと検査しても陰性になることがあります。

ただし、48 時間以内に行かないと検査結果が出なくなることもあるので、受診のタイミングにご注意ください。



冷えは万病の元

「冷えは万病の元」と言いますが、体が冷えると本当に体の免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。それは血の循環が悪くなるためです。体の中に病原体が侵入していたときに大切なのは「免疫力」です。体の免疫力が十分発揮できるように、日頃から「冷え」には注意してください。



☆冷え予防のポイント☆

◇防寒対策をする

- 下着(シャツなど)を着用し、アウターなどで温度調節をする。
- 首、手首、足首を冷やさないようにする。

◇食事に気をつける

- 胃腸に入れるもの(食べ物や飲み物)は温かいものにする。

◇シャワーではなく湯船につかる

- シャワーでは体が冷えるので、しっかり湯船につかって温まる。

