



宇都宮市立平石北小学校

令和3年12月2日

NO. 8

今年も残すところあと1か月となりました。子供たちからはクリスマスのお話を聞くようになり、楽しみにしている様子が伝わってきます。

季節は冬になり、寒い日も増えてきました。上手に重ね着をしたり、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めるなど工夫して、冬を元気に乗り越えましょう。



《 冬の二大感染症に注意！ 》

1：インフルエンザ



感染力がとても強いインフルエンザは、人の集まる場所が大好きです。毎年少しずつ形を変えてやってくるため、毎年流行しています。

☆ 症状：高熱・鼻水・くしゃみ・せき・頭痛・関節痛など
☆ 予防法：手洗い・マスク・予防接種

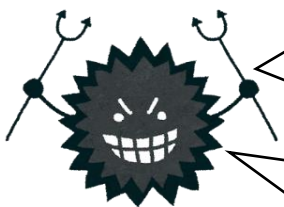
2：感染性胃腸炎



感染した人が吐いたり下痢をしたりすることで、ウイルスがちりとなって空気中を漂い、流行します。特に感染した人が使った後のトイレには、たくさんウイルスがいます。

☆ 症状：嘔吐・下痢・腹痛・発熱など
☆ 予防法：手洗い

★冬に感染症が流行する理由は？



① 寒い場所で元気！

ウイルスは寒い場所や、湿度の低い場所で、元気に活動します。

② 乾燥した空気で遠くへ！

冬は空気が乾燥しているため、咳やくしゃみで出たウイルスが遠くまで飛んでしまいます。



免疫力の低下

体温が下がると免疫力が落ちやすくなります。

また、夏に比べて水分を摂らなくなるため、喉や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。

R3.インフルエンザ流行情報



例年11月中旬から徐々に増え始めるインフルエンザですが、今年度も昨年度に引き続き、今のところ県内の学校で発症の報告はありません。ただし、今後どうなるのか分かりませんので引き続き対策を続けましょう。

