

# ほけんだより



宇都宮市立石井小学校  
保健室

2026年になりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
 今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切ですが、これがなかなか難しいものですね。  
 みなさんの今年の目標が達成できるように、そして毎日が元気で充実した日々となるように、応援しています！！



## 1月の保健目標 かせの予防をしよう

### コレ、知っていますか？ かせのクイズ

かせをひいたとき、正しい対処ができていますか？あらためてかせについての基礎知識を確認しておきましょう。

**Q. インフルエンザと  
かせはなにが  
ちがうの？**



**A. 原因ウイルスや症状、  
進行の速さなどが  
ちがう**

かせの症状は「寒気や発熱（38℃まで）、鼻水」などがあり、症状がゆっくり進みます。インフルエンザは進行が早く、38℃以上の高熱や、全身症状が出ます。



**Q. かせをひくと熱が出るのはなぜ？**



**A. ウイルスと闘うため**

体温が上がることで、ウイルスが増えたり、活性化したりするのをおさえ、また、白血球などが動きやすくなります。ただエネルギーも消えうるので、るさなどの症状が出ます。

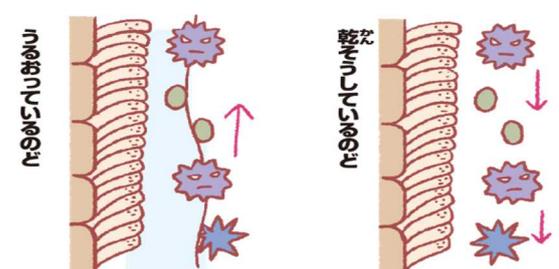


**Q. のどが乾そうするとき、  
かせをひきやすいの？**



**A. ひきやすい**

空気が乾そうすると、のども乾そうします。のどは通常、左のようになっている。そしてのどにある線毛が動いて流れをつくり、入ってきたウイルスや菌などを上に押し上げ、外に出す働きをしています。のどが乾そうすると、ウイルスを追い出す力が弱くなり、かせをひきやすくなります。



**のどをうるおわせるための方法**

ぬれタオルを干す  
加湿器を使う  
マスクをつける  
いかに水を飲む





11月から流行の始まったインフルエンザですが、ピークは過ぎたものの、依然として感染報告が続いています。例年3月くらいまでがインフルエンザの流行シーズンです。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用・バランスのよい食事・十分な睡眠を心掛け、感染症を予防するよう、ご家庭でもお子さまにお声掛けください。また、冬季はノロウイルスによる感染性胃腸炎が多発します。吐物を処理するときは、適切な消毒が必要です。下記をご参照ください。

★塩素系消毒剤の濃度は、対象によって変える必要があります。

- ①汚染度の高いもの（便，吐物など） → 1000ppm
- ②汚染度の低いもの（ドアノブ，手すり，床など） → 200ppm



＜希釈方法＞※次亜塩素酸ナトリウム液の濃度6%の場合

	1000ppm	200ppm
水1リットル当たりに必要な消毒剤の量	17ml	3.3ml



(目安)ペットボトル飲料のキャップがおよそ5mlです。

### ◆◆◇感染症予防の啓発活動を行っています◇◆◆

風邪やインフルエンザ等の感染症を予防するために、12月中に保健委員会児童がお昼の校内放送で呼びかけを行いました。『石けん手洗い』『換気』『水分補給』『咳エチケット』『早寝早起き』『バランスのよい食事』『温かい服装』『人込みに行かない』について具体的な予防法を全校児童に伝えました。また、掲示物を作成し、保健室前の廊下に掲示しています。

マスクは、ウイルスが口や鼻から入るのを防ぎ、飛び散るのも防げます！



手洗いの時に石けんを使うと、ウイルスや汚れを浮かして洗い流せます！



せきやくしゃみでウイルスがどれくらいとぶか確認している様子。



### 朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### はなまけているとは限らない

**起立性調節障害とは？**

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

#### ▶▶▶ 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

#### 治療には

長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

