



令和7年12月発行 岡本西小学校 保健室

気温がぐっと下がり、空気の乾燥を感じるようになりました。岡本西小でもインフルエンザが流行し始め、先月はいくつかのクラスが学級閉鎖になりました。本格的に感染症の流行シーズンに突入していますので、「いつもの対策を、いつもより怠入りに。」を心がけ、元気に冬休みを迎えましょう。

今月の保健目標

感染症を予防しよう

市内で流行中!

インフルエンザ



特徴

通常のかぜと比べて急激に強い症状があらわ現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など。

マイコプラズマ肺炎



特徴

解熱後も咳が残り、長く続く(3~4週間)。

潜伏期間

2~3週間

症状

発熱、頭痛、全身のだるさ、咳など。

胃腸炎
にも注意!

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く嘔吐物や排泄物からも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など。

3つの首を温めて からだ体 ポカポカ

気温が下がると体が冷えて血行が悪くなり、体のだるさや肩こりなど、体の不調につながります。そこで意識したいのが「3つの首」を温めることです。

3つの首とは、首・手首・足首のこと。この部分には太い血管が通っているので、そこを温めることで全身が温まりやすくなると言われています。防寒具を使って、体を冷やさないようにしましょう。



マフラー や ネックウォーマー をつけたり、ハイネックの服を選びましょう。



外に出るときは 手袋を忘れずに。



絞めつけない 厚手の靴下が◎



皮膚トラブルに気をつけよう

乾燥が気になる季節。かゆみや赤みなど皮膚トラブルも増えやすくなります。しっかり対策しましょう。



かゆみ



あかぎれ



しもやけ

強くこすらない



皮膚が傷つかないように優しく泡で洗い、優しくふき取りましょう。

お風呂はぬるために



熱いお湯は肌の油分を奪い乾燥を悪化させます。

保湿をしっかり



お風呂の後や手洗いの後には、保湿剤でしっかり保湿しましょう。



引き続き、インフルエンザが流行しています。
病院でインフルエンザの診断を受けましたら、
登校再開日に「インフルエンザ経過報告書」を
学校へご提出ください。

