



令和8年2月6日

岡本小 保健室

## 2月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

### インフルエンザ B 型・コロナウイルス感染症がはやっています！

岡本小では冬休みあけから、ちらほらと感染症でお休みをしている児童がいます。かかってしまった人の様子を聞くと、どちらの感染症も「お腹が痛い」「気持ち悪い」という症状がよく見られています。

この時季は胃腸炎も合わせて、いろいろな感染症がはやります。手洗い・うがい・丁度よい換気（空気の入れ替え）で感染症を予防しましょう！せきや鼻水・のどの痛みなどのかぜ症状があるときにはマスクをしましょう。マスクはのどをうるおす役目もあります。

また、一回目の検査で陰性でも数日後の検査で陽性を示す場合も見られています。

### 咳エチケットを覚えよう

#### ウイルスが飛ぶ距離



こんなに遠くまでウイルスを飛ばさないために、せきやくしゃみをするときは咳エチケットを実践しよう。

#### ① マスクをつける



鼻からあごまでおおって、すきまがないようにしよう。

#### ② ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう



使ったティッシュはすぐゴミばこにすてよう

#### ③ 上着の内側や服の袖でおおう



ティッシュなどがなくても、手のひらでおさえるのはダメ！

せきやくしゃみの飛沫が人にかからないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

# かぜをひいたかなと思ったら <sup>おも</sup> <sup>かんが</sup> 考えてみよう！

<sup>かんが</sup> <sup>かんせんしやう</sup> 考えられる感染症	<sup>しやうじやう</sup> 症状のとくちょう
かぜ症候群 <sup>しやうこうぐん</sup>	はなみず <sup>はな</sup> 鼻水やくしゃみ, <sup>いた</sup> 鼻づまり, <sup>はつねつ</sup> <sup>けんたいかん</sup> のどの痛み, せき, 発熱, 倦怠感(だるさ)などの複数の症 状が一度に出る
アレルギー性鼻炎 <sup>せいびえん</sup>	はなみず <sup>はな</sup> 鼻水やくしゃみ
気管支ぜんそく <sup>きかんし</sup>	ゼイゼイ・ヒューという音を出してせきこむ
喉頭炎 (クループ症候群) <sup>こうとうえん</sup> <sup>しやうこうぐん</sup>	いぬ <sup>いぬ</sup> 犬やオットセイ(「ケーンケーン」「ヒューヒュー」「バウバウ」)が吠えるようなせきをし, <sup>いきぐる</sup> 息苦しさがある
インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症 アデノウィルス感染症 <sup>しんがた</sup> <sup>かんせんしやう</sup> <sup>かんせんしやう</sup>	せきや鼻水, <sup>きゆう</sup> <sup>こうねつ</sup> <sup>けんたいかん</sup> 急な高熱, 倦怠感(だるさ), <sup>きんにくつう</sup> <sup>かんせつづう</sup> 筋肉痛, 関節痛, <sup>なか</sup> お腹 <sup>いた</sup> <sup>きもち</sup> <sup>わるい</sup> が痛い・気持ち悪い

このように、かぜや感染症にはいろいろな種類があることを知っておくとよいですね。

## 寒さに負けない <sup>からだ</sup> 体をつくろう！

寒さをのりきるために <sup>おすす</sup> <sup>め</sup> <sup>ほうほう</sup> オススメな方法があるよ！



朝ごはんには、ごはんやパンを食べるのがオススメ！これらは、炭水化物といって、脳をはたらかせる栄養にかかります。朝ごはんを食べると、体に力が出て、体も温まります。とくに寒い日は、温かい朝ごはんがオススメです。

「しもやけ」は、手が赤くはれたり、ムズムズとかゆくなったりすること。手や足が、冬の寒さにびっくりした合図。



**防寒具を身につける**  
体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

**濡れたままにしない**  
湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

**湯船にしっかりと浸かる**  
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

**きゅうくつな靴は履かない**  
足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。