



令和6年 12月2日
大田区立石川台中学校
発行 保健室

今年もとうとう最後の月になりました。クリスマスや冬休み、年末年始など、楽しみがいっぱいな時期ですね(〰)同時に、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症が流行する時期でもあります。冬休みも元気に過ごせるよう、予防対策もきちんと行っていきましょう。

「免疫めんえき」って知ってる??

免疫とは、外からやってきた細菌やウイルスなどを撃退する自己防衛システムのことです。つまり、免疫力を高めると 感染症等にかかりにくくなり、反対に免疫力が落ちていくとかかりやすくなります。この免疫力を高めるために・・・

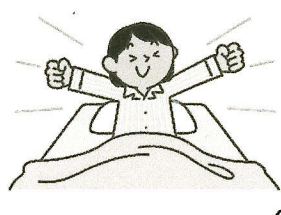
みなさんの生活の仕方で免疫を高めることができます!!



1. バランスの良い食事



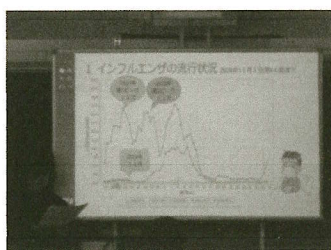
2. 適度な運動



3. 規則正しい生活



4. ストレスをためない



★健康委員会生徒によるミニ講座
各クラスにて、学活等の時間に健康委員生徒が、免疫を高める4つのポイントのうち「バランスの良い食事」に注目し、食べて免疫を高めるために特に摂りたい栄養素を紹介しました。

冬に気をつけたい 子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい
下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも
感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。
小さいお子さんでは
肺炎などの危険も

症状

風邪様症状。
ひどいせきや
喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは
重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの
種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠
感などの全身症状、気道
症状など

注意点

感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症
を起こすことも

エイズって何?

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって免疫力が低下し、感染症やがんにかかりやすくなってしまう病気です。HIV=エイズではありません。適切な治療でエイズ発症は予防できます。



どうやって
感染するの
?

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活の中で感染することはほとんどありません。

感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

冬でも脱水!?水分補給を忘れずに!!

寒さとともに空気が乾き、インフルエンザの流行や、肌のトラブルが増える時期です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もう1つ「水分補給」を忘れていませんか? 体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出て行きます。1日に体重1kgあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は、空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特に暖房をつけて乾いた部屋は要注意! のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を意識しましょう。

生活の中の給水ポイント

- ☐ 起きた時
- ☐ お風呂に入った後
- ☐ 食事の時
- ☐ 寝る前



気をつけて!! 低温やけど

低温やけどとは、40~60℃程度のものが皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。以下のような工夫をして使うようにしましょう。

- ◆熱源にからだを直接あてない
- ◆長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ◆ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

冬休みを健康に楽しく過ごすために

以下のことに注意して、楽しい冬休みにしましょう。



食べ過ぎに注意

年末年始、美味しいものを食べる機会が増えますね。暴飲暴食に注意しましょう。



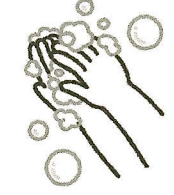
体を動かそう

だらだら、ごろごろせず、お手伝いやお掃除をして少しでも体を動かしましょう。



規則正しい生活

夜更かしせず、規則正しい生活をこころがけましょう。早寝・早起き・朝ごはん!



感染症の予防

インフルエンザなどの感染症が流行中です。手洗い・うがいを忘れずに。



悪い誘いは断る

未成年のお酒、たばこ、薬物等は禁止です。誘われてもしっかりと断りましょう。