

# はげんだより

かいてしりつちゅうおうしょうがっこう  
貝塚市立中央小学校

ほけんしつ  
保健室

早いもので、6年生の修学旅行や校内音楽会も終わり、とうとう一年をしめくる最後の月になりました。11月は、保健室をおとずれる人がとても少なかったのですが、音楽会でみなさんのキラキラした姿をみて、なるほど！と納得しました。歌や楽器の練習は大変ですが、みんなで心をひとつにして奏でた音楽に、元気をもらった人も多いのではないのでしょうか。楽しかった体験を胸に、残りの一ヶ月もまた元気に過ごせるといいですね。



<p><b>1 お風呂</b></p> <p><b>方法</b> ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p><b>効果</b> ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p><b>2 歯みがき</b></p> <p><b>方法</b> ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p><b>効果</b> ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p><b>3 髪を乾かす</b></p> <p><b>方法</b> ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p><b>効果</b> ●体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。</p>	<p><b>4 ツボ</b></p> <p><b>方法</b> ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p><b>効果</b> ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p><b>5 呼吸法</b></p> <p><b>方法</b> ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p><b>効果</b> ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p><b>あなたのからだをかぜから守る 10の方法</b></p>	<p><b>6 睡眠</b></p> <p><b>方法</b> ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p><b>効果</b> ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>	
<p><b>7 うがい</b></p> <p><b>方法</b> ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。</p> <p><b>効果</b> ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p><b>8 換気と加湿</b></p> <p><b>方法</b> ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p><b>効果</b> ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p><b>9 食べ物</b></p> <p><b>方法</b> ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p><b>効果</b> ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p><b>10 手洗い</b></p> <p><b>方法</b> ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p><b>効果</b> ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

## ふゆのき さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム

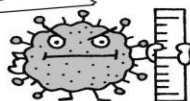
あつぎをするまえに、したぎを1枚きってみましょう。暖かさが違います。

さむそとでは、てぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。からだもぽかぽかしてきますよ。

くびをあたるとからだがあたたかくなります。ハイネックのセーターやシャツもおすすです。

# インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

## 大きさ



インフルエンザウイルス… $0.1\mu\text{m}$   
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき… $5\mu\text{m}$



花粉… $20\sim 30\mu\text{m}$

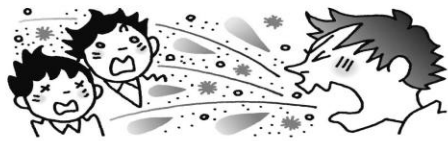
★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

## 人体への侵入ルート



### 飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

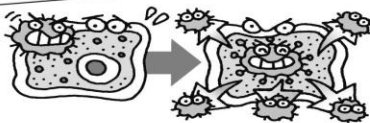


## 発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

## 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

## 強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

## 苦手なもの

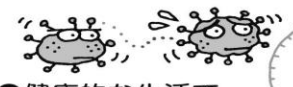


●うがい・手洗い



●ワクチン\*

\*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

みんな  
がんばったね！

いい歯でハッピー

歯ッピーちゃん終了しました！

今年も、秋の生活アップ週間に歯を大切にするための目標を決めて、各クラスで黒い歯を白いシールで真っ白にする「歯ッピーちゃん」の取り組みをしました。

生活アップ週間中に白い歯を完成させたクラスは、102、104、202、204、302、305、401、405、501、604でした！



はみがき・うがいで、これからもはをたいせつにしよう！

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年

## おうちのかたへ…



今年も、お腹の風邪が流行っています。子どもはいろんな原因でおう吐しますが、まずは感染性の胃腸炎を疑って、下のような症状がないか様子みてください。

おう吐物や汚れた衣類の処理もていねいにおこなって、家族間の感染を防ぎましょう！

## ！ 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !

### どんな病気？



ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ノロウイルス、ロウウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

### 主な症状



- 吐き気・おう吐
  - 下痢・腹痛
  - $37^{\circ}\text{C}$ 台の発熱
  - おう吐や下痢に伴う脱水症状（皮膚・くちびるの乾燥やおしっここの減少に注意しましょう）
- ☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

### ここに注意!!

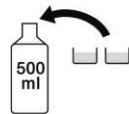
感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



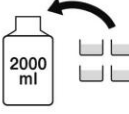
### 吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- 用意するもの
- ペーパータオル（汚物をふきとる）
  - ビニール袋（大きめ）
  - 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
  - ペットボトル（500ml、2ℓ） ●バケツ
  - タオル ●塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

消毒液A（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）  
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

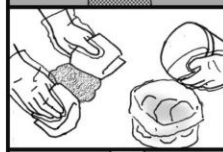


消毒液B（濃度0.02%／汚れた衣類の消毒に使用）  
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



### 吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
  - ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。
- ☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。



### 汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素系漂白できないものは、 $85^{\circ}\text{C}$ で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

※参考：東京都感染症情報センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「防ごう！ ノロウイルス感染」

