

# ほけんだよりNo.14

令和5年12月5日 岩国市立美和東小学校 保健室



冬に旬をむかえるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があります。また、よくかんで食べることで、歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然のハブラシ」とも呼ぶそうです。でも、本当のはみがきも忘れず、きちんとみがきましょうね。

12月の保健目標

感染症を予防しよう



## かぜについて知ろう！～かぜの症状のいろいろ～

かぜをひくとウイルスや菌が増えないように、体の中では戦いが起きています！熱がでたり、せきがでたり、のどが痛くなったりするのは、それぞれの場所で、ウイルスや菌と体が戦っているからです。

Q1:かぜのとき、熱が出るのはなぜ？

熱で体が熱くなるはずなのに寒いのはなぜ？



A1:熱が出るのは、ウイルスの活動をにぶらせて、免疫力を活発にするためです。熱で寒く感じるのは普段との温度差が高いためです。体を冷やさないように厚着しましょう。

Q2:かぜで鼻水がたくさん出ます。

「鼻水」っていったいなに？



A2:鼻水とは、鼻の中の粘膜や血管からしみ出す液体が混ざり合ったものです。普段から出ていますが、かぜのときは、ウイルスや細菌を洗い流すために増えます。

保護者の方へ

「健康カード」を配付します。

今月の体重測定が終わりでしたら、健康カードを配付します。9月の身体測定、10月～12月の体重測定、5年生は耳鼻科検診の結果を記入しています。ぜひ親子で、お子様の成長のようすをご覧ください。(押印は不要です)

また、3年生は、保健で歯の形について学習したプリントを綴じていますので、ご自宅での歯みがきや口腔ケアにご活用ください。

冬休み中に治療しましょう！

春の健康診断の結果、受診を勧められたお子様は、早めの受診をお願いします。健康診断はスクリーニングですので、かかりつけ医等に詳しく診ていただくことをおすすめします。冬休みの機会をぜひご活用ください。



ウイルスや菌は こんなふう に 体の中に侵入します

飛沫感染 ひまつかんせん



感染している人がせきやくしゃみ、会話をしたときに、口や鼻から病原体をふくんだ小さな水滴が放出され、それを吸いこむことで感染します。

【インフルエンザ、風しん、おたふくかぜ など】

空気感染 くうきかんせん

飛沫感染よりも、もっと小さな水滴が感染性を保ったまま、空気の流れによって広がり、同じ空間にいる人も、それを吸いこむことで感染します。

【麻疹、風しん、水ぼうそう など】



接触感染 せっしょくかんせん

感染している人との接触(あくしゅ、だっこ)や汚染されたもの(ドアノブ、スイッチ、つりかわ)に触れることで感染します。

【プール熱、とびひ、水いぼ など】

