



令和3年12月3日
鳥取市立明德小学校
保健室

【12・1月の保健目標】かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を予防しよう

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。この時期は、空気が冷たく乾燥しているため、人の免疫力（病気と戦う力）を下げます。一方、かぜやインフルエンザなどのウイルスにとっては、長く空中にたどよう環境が整うため、12～3月頃までは特に注意が必要です。「手洗い・うがい・手指消毒・換気」など、基本の対策を徹底しましょう。

～ウイルスは冬になると活発になる！？～

ウイルスには水分が含まれており、湿度が十分に高めれば、ウイルスは空気中の水分を取り込み重くなるため、長時間空中に漂うことができません。しかし、空気が乾燥した環境では、水分が蒸発して空気が軽くなり、比較的長い時間、空中を漂うことが出来るようになります。そのため、湿度を適切に保つ、「乾燥対策」とウイルスを逃がす「換気」が大切になってきます。

さらに、冬の寒さで体温が下がると、体の免疫力が弱くなってしまいます。免疫力を高めるためにも、①睡眠②バランスの良い食事③適度な運動④毎日の排便習慣などを心がけましょう。

湿度のチェック…寒くて暖房を使うことが多くなると思います。暖房を使つとさらに湿度が低下するので、こまめに湿度を見て、その都度対策することが大切です。40%を下回るとウイルスが浮遊しやすくなるので加湿器などを使い50～60%を保つのがおすすめです。（参考：花王HP「暮らしにプラスより」）

- 免疫力を高めるためには？
- 1) 栄養をとる
 - 2) 適度に運動をする
 - 3) 体をあたためる
 - 4) 笑う



～インフルエンザにも注意しましょう～

季節性インフルエンザは、例年通りであれば、12月頃から徐々に感染者が増えていきます。基本的な感染予防策は、普段している「手洗い・手指消毒・マスクの着用・換気」です。継続した対策で、今年の冬も乗り切ってください。また、インフルエンザに感染した場合は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止となります。判明した場合は、学校にご連絡ください。

○出席停止日数の数え方

発熱した日を発症日（0日目）とします。
例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校できます。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
症状	発熱	→	→	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目
登校	×	×	×	×	×	×	×	○	

<保護者の皆様へ> 現在、鳥取県では**ヘルパンギーナ警報**が発令されています。主な症状としては、発熱やのどが赤く腫れて小さな水泡がたぐさんです。のどの痛みが強いので、食事や水分がとれなくなることもあります。感染経路は、飛沫・接触・経口感染です。毎年、初夏から秋にかけて流行が見られ、潜伏期間は2～4日です。5歳以下の乳幼児に最も多く、夏かぜともいわれています。ワクチンなどの特別な予防法はありませんが、感染を防ぐためには、石けんでの手洗い、手指消毒です。ご家庭でも、毎日の健康観察をしていただき、症状がある場合は早めに医療機関を受診していただけたらと思います。