

# ほけんだより **12月**

美郷北学園保健室  
12月3日(月)



ぐっと気温が低くなり寒くなると、冬の訪れを感じますね。

この時期になると、気になるのはインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症の流行です。

宮崎県内でもぽつぽつとインフルエンザが出ているようです。感染症の猛威に負けないためにも、家庭や学校でも予防に努めましょう！



## 🦠 そろそろ気になる季節…かぜ&インフルエンザ 🦠

◆「かぜ」と「インフルエンザ」のちがいは何？

|       | かぜ              | インフルエンザ             |
|-------|-----------------|---------------------|
| 症状の進行 | ゆっくり            | 急激に発症               |
| 発熱    | 37~38℃未満        | 38℃以上               |
| 特徴    | くしゃみ、鼻水、のどの痛みなど | かぜ症状 + 寒気、筋肉痛、関節の痛み |

「かぜ」や「インフルエンザ」はウイルスによって感染しますが、原因となるウイルスが異なります。

「かぜ」はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは38℃以上の急な高熱や関節の痛みが特徴です。

気になる症状がある時は、早めに病院で診てもらいましょう。

## 🦠 かぜ インフルエンザ を予防するために 🦠

外からもどったら、手洗い・うがいをする



なるべく人ごみをさげ、マスクをする



部屋の加湿(ぬれタオルを つるなど)をする



栄養や睡眠に気をつけ、体のていこう力をたかめる



気をつけて！

# 感染性胃腸炎に注意！

嘔吐、腹痛、下痢などの症状があったら、感染性胃腸炎かもしれません。12~1月をピークにノロウイルスが流行する時期です。とても感染力が強いのが特徴です。宮崎県内でも感染性胃腸炎の報告が多くなっています。

予防ポイント

- ①手洗い・うがいをする！  
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない！  
友達の手拭きを借りていませんか？必ず、自分のハンカチを持ってくるようにしましょう。
- ③吐いた時や下痢でトイレを汚したら消毒をしましょう！  
ノロウイルスは、嘔吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、次亜塩素酸ナトリウムやハイターを薄めたものなど専用の消毒液で消毒をしましょう。



## 冬場の必需品 マスクもカバンに入れておこう



咳や鼻水が出るなど、かぜ症状のある人は、マスクをつけて、咳エチケットをしましょう！  
カバンに2~3枚、マスクを準備しておくようお願いします。

### マスクにはどんな効果があるの？

**うごかない**  
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



**うるおす**  
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



**プラス1**  
「マスクをすればかぜやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

