

ほけんだより



いよいよ冬休みに入ります。今年の冬休みは、12日間です。冬はクリスマスやお正月など、イベントがたくさんあって楽しい季節ですね。ただ、インフルエンザなどの感染症が流行る時期でもあり、気をつけなければいけません。

今年、大河内小の欠席ゼロの日は、100日でした。特に皆さんの様子を見てみると、発熱はあまりなく、鼻水、咳、のどの痛みの症状があって欠席する人が多く感じました。冬休み明け元気に登校するためにも、毎日の生活習慣を整え病気に打ち勝つ力（免疫力）を高めるよう心がけましょう！



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で入ってきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



ウイルスを寄せ付けないためには、**換気と手洗い・うがい**が大切です。

こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう



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

