

ほけんだより11がっ

令和5年11月
新座市立西堀小学校

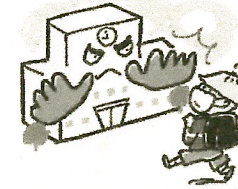
季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、今年は11月になって
も気温が高い日が多く、運動会や連休での疲れがたまっている人もいるの
ではないでしょうか。天気予報では、来週になると気温も下がるようです。
衣服の調節や、温かい食べ物、睡眠時間の確保など、体調管理をしっかり
して、本格的な冬に備えましょう。



インフルエンザ
流行中です

感染症対策

～まわりへの配慮をお願いします～



学校は集団生活の場なので、すぐにクラスや周囲へ感染が拡大し、流行してしま
います。

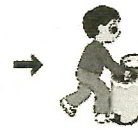
自覚症状がない場合もありますが、発熱していたり、ひどい咳が出ていたり、熱は
ないけど、朝から体調が悪かったり、「感染症かもしれない」と、ある程度予測出来
ているのに、「仕事で家にいないから」「学校に行きたがっているから」という理
由で、登校させたり、人が集まる場所に出かけたりしないようお願いします。

登校前の保護者の方による健康観察と、体調がすぐれないときは登校を
見合わせるなど、ご家庭のご協力をお願いします。



咳やくしゃみが出るときは、他の人にうつさないために
「咳エチケット」を心がけることが大切です。
(厚生労働省HPより)

- 咳やくしゃみが出るときは、マスクの着用をお願いします。
- 咳エチケットは、周囲へウイルスをまき散らさない効果だけでなく、
周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。
- マスクを持っていないときは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を
押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱へ捨て、手のひらで咳や
くしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。



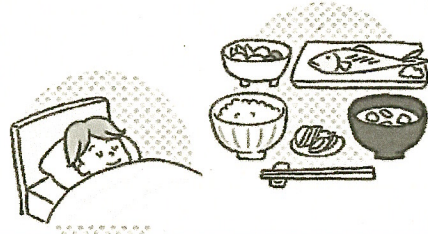
体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する
働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、
同じような環境で生活して同じよう行動していても、かぜをよくひいてしまう人
とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手
洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本と
いえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事

ストレスの発散



十分な睡眠(休養)

適度な運動

よく笑う

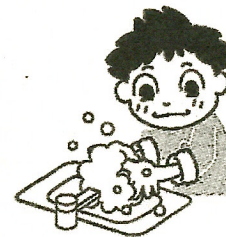
また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵
入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」
の2種類があります。

📺📺📺 ~予防接種について~



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして
作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防
するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発
熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調
不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

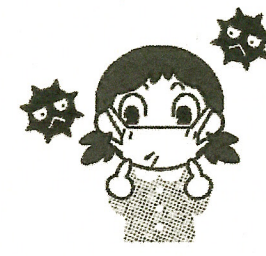
冬の感染症対策の基本は…



手洗い



うがい



マスク



人ごみを
さける