



# ほけんだより



No. 7 令和6年1月12日 阿見第一小学校 保健室

12月は本校の約15%の児童がインフルエンザにかかりました。年が明けてもインフルエンザの流行は続いており、特に龍ヶ崎・土浦保健所管内の地域は警報レベルの流行です。また、新型コロナウイルス感染症も増加傾向が続いています。本校でもインフルエンザや新型コロナ感染症に感染している児童が数人いますので、引き続き感染症対策をお願いいたします。

## インフルエンザ と 風邪 の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

## 感染症対策にはやっぱり手洗い!

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!



### 手洗いの確認

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふきとっているか



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



## 腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!

### 腸内環境を整えるには



#### 【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



#### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。