



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年12月3日  
裏面も御覧ください。

日に日に寒くなってきました。風邪を引いている人が増えてきています。風邪予防には、こまめな手洗いやマスクの着用の他、ウイルスを寄せ付けない体作りが大切です。そのためには、バランスの良い食事をとり、十分な睡眠を取って体を休めましょう。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。御家庭での健康観察と健康管理も引き続きよろしくお願いいたします。



★宮城県の感染レベルは「レベル1」です

新型コロナウイルス感染症の感染者は落ち着いているものの、これから感染症流行時期になります。引き続き、手洗い・消毒・換気・マスクなどしっかり感染症対策に取り組んでまいります。御家庭での感染症対策も、御協力よろしくお願いいたします。

<p><b>お風呂</b> <b>1</b></p> <p><b>方法</b> ●やや熱めのお湯（42じぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p><b>効果</b> ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p><b>歯みがき</b> <b>2</b></p> <p><b>方法</b> ●1日に1回は、10分くらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p><b>効果</b> ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p><b>髪を乾かす</b> <b>3</b></p> <p><b>方法</b> ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p><b>効果</b> ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるのを防ぐ。</p>	<p><b>ツボ</b> <b>4</b></p> <p><b>方法</b> ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p><b>効果</b> ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p><b>呼吸法</b> <b>5</b></p> <p><b>方法</b> ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p><b>効果</b> ●鼻の中を通る間に冷たい空気が暖められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p><b>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</b></p>		<p><b>睡眠</b> <b>6</b></p> <p><b>方法</b> ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p><b>効果</b> ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p><b>うがい</b> <b>7</b></p> <p><b>方法</b> ●水をふくんで、ブクブク。</p> <p>●上を向いて、ガラガラ。</p> <p><b>効果</b> ●のどについたウイルスを洗い流す。</p> <p>●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p><b>換気と加湿</b> <b>8</b></p> <p><b>方法</b> ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p> <p>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p><b>効果</b> ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p><b>食べ物</b> <b>9</b></p> <p><b>方法</b> ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p><b>効果</b> ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p> <p>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p><b>手洗い</b> <b>10</b></p> <p><b>方法</b> ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p><b>効果</b> ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

# 冬に流行しやすい感染症に注意！

## ★感染性胃腸炎

今の季節に流行しやすいのが、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎です。宮城県の感染症発生動向調査によると県内での患者報告数は少しずつ増加傾向にあるようです。ノロウイルスの感染経路は、ほとんどが手指や食品などを介しての経口感染です。



### 症状

潜伏期間は1～2日で、主な症状はおう吐と下痢です。軽いものはおう吐だけ、下痢だけで終わる場合もありますが、発熱や頭痛、腹痛を伴うものもあります。

### 対処

朝、気持ちが悪かったり下痢やおう吐があったりするときは、無理をせず御家庭で様子を見ていただき早めに受診をしてください。感染性胃腸炎と診断された際は、学校への連絡をお願いいたします。登校に関しては、医師の指示を仰いでください。吐き気が強いときは無理に食べようとせず、吐き気が治まってから、おかゆなど消化の良いものを少しずつ食べてください。下痢をしてしまった場合は湯冷ましなどで水分補給、イオン飲料などで塩分も補給すると良いです。おう吐物の処理は、次亜塩素酸ナトリウム0.1%濃度（500ml ペットボトルの水に塩素系漂白剤をキャップに2杯）に薄めてご活用ください。

## ★インフルエンザ

例年11月下旬から3月頃まで流行します。流行のピークは1月から2月で、4月から5月にかけて減少します。咳やくしゃみによって感染（飛沫感染）します。



### 症状

潜伏期間は1～2日で、38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。基礎疾患（持病）のある方や乳幼児、高齢者の方は重症化することがあります。

### 対処

上記のような症状があれば早めに受診をしてください。インフルエンザは出席停止になりますので、学校への連絡もお願い致します。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで（解熱した日が0日目）」です。



## 冬でも脱水ってするの？

脱水症状は夏だけのものではありません。冬は、夏のように汗をかかないのに、どうして脱水症状が起こるのでしょうか？体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出て行きます。一日に体重1キロあたり約15mlもの水分が出ていくと言われていています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意です。「別に喉渴いてないし…」とさぼらずにこまめな水分補給を意識しましょう。

### 生活中的脱水ポイント

- ① 起きたとき
- ② 御飯のとき
- ③ お風呂に入った後
- ④ 寝る前



体は乾いています