



秩父市立久那小学校保健室 NO11 令和7年1月8日

冬休みが終わり3学期が始まりました。寒さも厳しくなり、氷が張るほど寒い日もあります。登下校時は手袋を着用するなど防寒対策を行い、転倒時のけがに気をつけましょう。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの病気が流行します。年末からインフルエンザが爆発的に流行しています。インフルエンザだけでなく新型コロナウイルスにかかるともでています。

感染症は、病気の原因であるウイルスなどの病原体がからだの中に入り、症状が出る病気です。

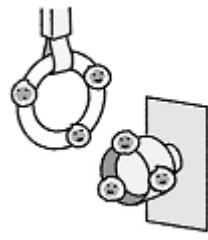
病原体がからだに入らないように対策をして感染予防につとめましょう。



せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸いこむ



空気のなかにただよった病原体を吸いこむ



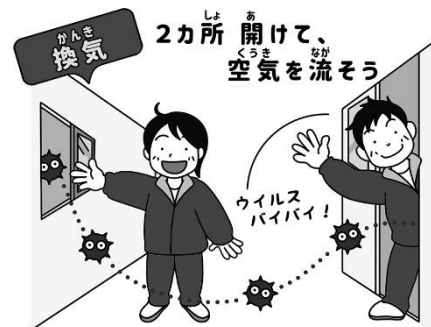
手についた病原体が、口や鼻から入りこむ



病原体がついた食べ物を生で食べる

感染予防は

- 正しい手あらいをする
- 人ごみではマスクをつける
- 早くねてゆっくりからだを休める
- 部屋のかん気をこまめに行う
- 食べ物はできるだけしっかり加熱して食べる
- 部屋が乾燥しないよう湿度をたもつ



正しい手あらい6つのポーズ

おねがいポーズ かめポーズ おおかみポーズ



やまポーズ バイクポーズ つかまえたポーズ



水が冷たいこの時季は、洗い残しが目立ちます。

洗い残しがあるところは、目には見えませんが、病原体がついているかもしれません。

感染症予防のために正しい手あらいをしましょう。

6つのポーズでよごれをきれいにし、流水で洗い流した後、清けつなハンカチやタオルでふきとりましょう。

冬も脱水に気をつけましょう

「脱水」は汗をかきやすい夏に起こるとイメージがあります。でも実は冬でも「脱水」は起こります。

冬の空気は夏よりもカラカラと乾そうしています。からだの中の水分は汗や尿、皮ふからの水分としてからだの外に出ていきます。

空気が乾そうした冬は知らず知らずのうちにからだの水分が失われています。

また、暑い夏に比べると、のどのかわきを感じにくくからだ冷えてトイレが近くなるのをさけようと、あまり水分をとらなくなってしまいます。

つまり、からだの外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎では、吐いたり下痢をしたりします。胃腸が弱るとからだの中の水分が急速に失われるため「脱水」を起こしやすいので気をつけましょう。

冬の水分補給は、温かい飲み物を飲むことがおすすめです。冷たい飲み物はからだ冷えてトイレが近くなりやすいです。

