



とくしまけんりつ しえんがっこう
徳島県立ひのみね支援学校

11月もいよいよ最終週となり、冬の訪れを感じる季節となりました。

先日の文化祭では、一人ひとりのがんばりや成長がたくさん見られ、とても温かい時間となりました。

寒さが深まり、体調を崩しやすい時期でもありますので、引き続き体調管理に気をつけながら安心して過ご

せるよう、保健室でもサポートしていきます。

秋・冬は感染症流行の季節

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

冬に気をつけたい子どもの感染症

口タウイルス感染症

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。

症状 小さいお子さんでは肺炎などの危険も

注意点 ひどいせきや喘鳴などが出ることも

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

りめん
裏面あり

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりふき、外出時は手袋で保湿。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。

「低温やけど」に注意!



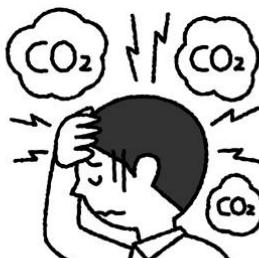
低温やけどとは、45~60°C程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熟さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

低い防ぬき気をつけて
火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

さむ
いち
じ
かん
いち
ど
くう
き
い
か
寒くとも、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあったら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくとも、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、たいちようどとの体調を整えましょう。

参考資料：東山書房「健康教室」・日本学校保健研修社「健」

日々の小さな体調変化に気づくことが、感染症予防のいちばんの近道です。

これから寒さが本格的になりますので、無理をせず、健康第一で過ごしていきましょう。