

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。

あき ふゆ かんせんしゅうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

かん せん たい さく
感染対策 できていますか？

ことし かぜ
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。

てーあら せつ じ かん あら
手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

しつーどーたも かんそう じ き はな ねんまく
湿度を保つ 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

ひとごーさ はん か がい て ひつようさいていげん
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。

かん せん たい さく
感染対策はみんなのため

しんがた
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、そういった人たちを守ることに繋がります。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。

ふゆ き こ かん せん しょう
冬に気をつけたい **子どもの感染症**

かんせんしょう
ロタウイルス感染症

特徴 しろ げり べん て
白っぽい下痢便が出る

症状 げり おうと はつねつ
下痢、嘔吐、発熱など

注意点 はいせつぶつ おうと ぶつ
排泄物や嘔吐物からも感染する。
脱水に要注意

かんせんしょう
RSウイルス感染症

特徴 こきゅうき かんせん
呼吸器に感染。
小さいお子さんでは肺炎などの危険も

症状 かぜ ようしょうじょう
風邪様症状。
ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点 き そ しっかん も
基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴 がた がた
A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状 とつぜん こうねつ お かん けんたい
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 かんせんりよく たか
感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

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とふき、外出時は手袋で保温。



【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。

「こんな人は低温やけど」に注意!

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている



貼るカイロをはだ肌に直接あてている

低温やけどとは、45～60℃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、低温やけどでは熱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。

使い方に気を付けて!

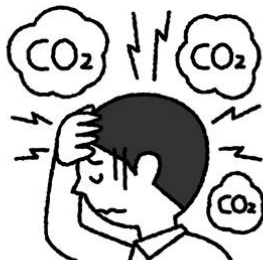


火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

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

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう!

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
- ☒ 頭痛や腰痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

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。