



年も明け、寒さもいっそうきびしくなってきました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、この冬は早くからインフルエンザの流行も広がり、また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。多くの感染症において予防の基本となるのは「手洗い」です。こまめに石けんを泡立てて、しっかり洗いましょう。

1月の予定	
1/ 9(火) 全校集会	1/25(木)~31(水) 1~3年生3時間授業
1/17(水) 交通講話	2/ 1(木)~ 4年生自由登校
1/25(木)~31(水) 4年生学年末考査	

今月の健康情報

【入浴の効果】

- 入浴は身体を温めて血行をよくすることで新陳代謝をあげ、蒸気による加湿は喉にもいいです。人間の体は37℃くらいが一番免疫力を高めてくれると言われています。ゆっくり湯船に浸かり体を温め、入浴後は十分水分をとって湯冷めしないうちに就寝しましょう。



かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「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」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。