



令和4年も最後の月になりました。今年1年、心も体も健康にすごせましたか？急に気温が下がって寒くなり、かぜなどが流行する季節になりました。「たっぷり栄養、しっかり睡眠」で規則正しい生活、感染症対策の「マスク・手洗い・換気・三密を避ける」をこころがけ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

今月のほけん目標 冬に多い病気の予防をしよう

秋から冬にかけて流行する病気のウィルスは寒さと空気の乾燥により活発になります。逆に私たち人間は寒くなると体温が下がり、体の免疫力も下がります。また、夏に比べると体の水分量も少なくなるので、のどや気管支の粘膜が乾いてかぜなどのウィルスが体に侵入しやすくなります。

①インフルエンザ

冬に流行するイメージがありますが、1月～3月ごろにピークを迎えることがあるため、春先まで注意が必要な年もあります。感染経路は飛沫感染（せきやくしゃみを浴びる）や接触感染（鼻水などをさわる）などがあります。頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状、38度以上の発熱が特徴です。



②溶連菌感染症

冬から初夏にかけて流行する感染症です。感染経路は飛沫感染、接触感染などがあります。発熱、のどの痛み、舌にぶつぶつができるなど、人によってあらゆる症状が出るのが特徴です。



③ノロウイルス

感染経路は飛沫感染、接触感染、経口感染、空気感染などあらゆる経路で感染します。嘔吐、下痢が主な症状で、脱水症状を引き起こしやすくなることも特徴です。



④RSウイルス感染症

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症で感染経路は飛沫感染、接触感染です。一般的なかぜと同じく鼻水、くしゃみ、熱などの症状があります。

ウィルスから体を守るためには、ウィルスの特性を知っておくことが大切です。これらの病気はマスクの着用、こまめな手洗いと手指消毒、換気など基本的な予防で防ぐことができます。清潔で規則正しい生活をこころがけましょう。①～④の症状がある場合は、早めの対処を行い、安静にしておうちでゆっくり治しましょう。

保健給食委員会より

今月は「第2回ピアサポート」を予定しています。

今回は、みなさんから募集した「お題」をもとに、保健給食委員会のメンバーが中心になって楽しくおしゃべりしたいと思います。詳しい日程については昼の放送でお知らせします。興味のある人、いっしょにおしゃべりしませんか？

