

# 保健だより

お子さんとご家族と一緒に読んでください。



令和6年11月29日  
西蒲高等特別支援学校 保健室  
No.8

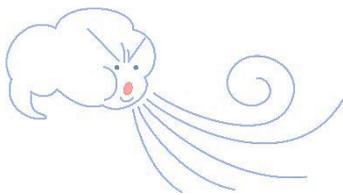
## 色々な感染症が流行る時期です！

寒いと感じる日が増えてきました。空気が乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。全国的にも、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルスの感染者数がじわりじわりと増えているようです。



なぜ冬に感染症が流行るの？

### 理由1 空気が乾燥するから



冬季は乾いた空気が日本に流れ込みやすい気象条件であるため、夏季に比べて空気が乾燥しています。

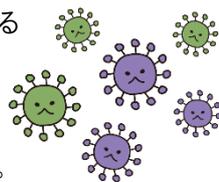
湿度が高いと、ウイルスは水分によって重くなるので地面に落下しやすく、空気中を漂う時間が短いですが、空気が乾燥しているとウイルスが空気中を漂う時間は長くなってしまいます。

そこで人と人との間で起こりやすいのが、「<sup>ひまつかんせん</sup>飛沫感染」です。感染した人のくしゃみなどの飛沫が、人の鼻や口に近い高さで長い時間漂うことになり、呼吸を通じて人の体の中にウイルスが侵入しやすいからです。



### 理由2 気温が低いため

気温が低いと、人間の鼻やのどの粘膜の働きが弱くなるため、ウイルスに抵抗する力も弱くなってしまいます。鼻やのどの粘膜からウイルスが体内に侵入しやすい状態ということです。



保健だよりの2枚目に、感染症対策を二つ載せました。どちらも日常生活で取り組める内容です。ぜひ目を通していただき、かぜやウイルスから身体を守りましょう！

## 「身体測定の記録」を配付しました

11月中に行った体重測定の結果を配付しました。体重増加が心配される人は、12月、冬休み中の過ごし方を工夫しましょう（適度に体を動かす、おやつを食べ過ぎない等）。ご覧いただきましたら、保護者確認欄に、サインまたは押印をして12月11日(水)までに学校へ返却してください。よろしくお願いします。



## 歯みがき&歯ブラシチェックをしました

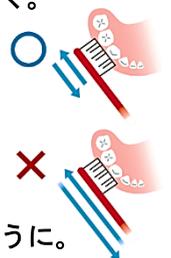
生徒一人一人の歯ブラシチェックと各学級の歯みがきの様子を観察しました。

【歯ブラシチェックの結果】※11/27までのデータ  
(歯ブラシが良い状態の人数) / (チェックした人数)

1年生	32人/38人	歯ブラシの清潔度 84.2%
2年生	23人/25人	歯ブラシの清潔度 92.0%
3年生	29人/31人	歯ブラシの清潔度 93.5%

【歯みがきの様子で気づいたところ】

- ・話しながらみがいている  
→飛沫が飛ぶため、話をせずにみがく。
- ・みがく時間が短い  
→時間は、3分間を目安に。
- ・歯ブラシを大きく動かしている  
→歯ブラシを小さく動かし、  
歯1本1本に歯ブラシが当たるように。
- ・(教室の席についてみがいている人が)机に肘を着いてみがいている  
→下あごに負担がかかるので、歯並びや歯の咬み合わせが悪くなるといわれている。注意！  
健康的な口と歯を保つためには、歯みがきに  
適した歯ブラシが必要です。1~2か月を目安に歯ブラシを交換するようにしましょう。





## 感染症対策 ～日ごろからわたしたちができること～

先日、学校医の笠原先生のお話を聞く機会がありました。その際に、感染症対策で重要なのは、「石けんを使った手洗い」と「換気」だと話されていました。今一度、正しい手洗い、効果的な換気の仕方を振り返り、日々の生活で実践してください。

手洗い 参考: サラヤ株式会社

# さあ、みんなで手をあらおう!!

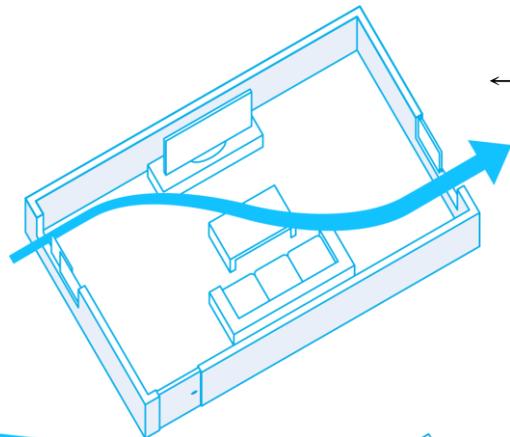
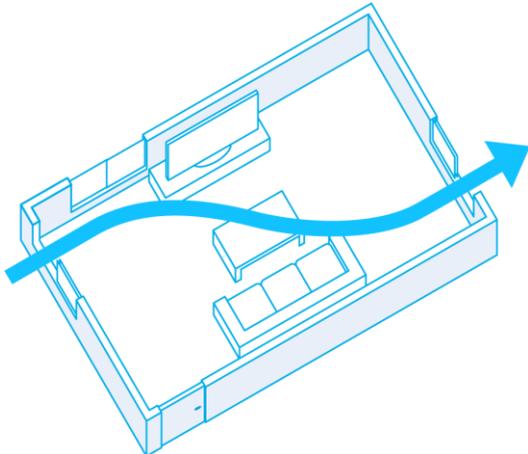


SARAYA

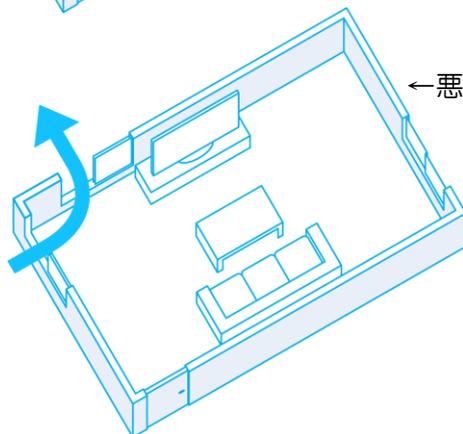
© SARAYA CO., LTD.

## 換気 参考: ダイキン工業株式会社

↓ 良い例: 部屋の対角にある窓を開けると空気の通り道ができ効果的



← 窓を開けても風が入りにくい場合: 風や空気は、小さい隙間から勢いよく入り、大きい隙間から (小さな力で) 出ていきやすい性質がある。外から空気が入る窓は小さく開けて、外に出る窓は大きく開ける。



← 悪い例: 近くの窓を開けると狭い範囲でしか空気が流れないため非効率的