



令和7年11月28日  
No. 10  
日進小学校保健室

12月の保健目標

からだ  
かぜにまけない体をつくろう

## マスクにはどんな効果があるの？



気温が下がって空気が乾燥し、かぜをひきやすい季節になりました。現在、日進小でもインフルエンザやかぜの流行がみられ、体調が悪くて学校を休む人が増えてきました。また、10月には1クラス、11月には3クラスの学級閉鎖、そして3年生の学年閉鎖をしました。最近はせきが出ていてマスクをしている人、かぜ予防のためにマスクをしている人も多いようです。冬になると使うことが多くなるマスクですが、一体どんな効果があるのでしょうか？

### ①うつさない

くしゃみやせきをしても、ウイルスを含んだ「ひまつ（しぶきのこと）」がマスクに引っかかるため、周りにウイルスが飛び散るのを防げます。



### ②うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、どの奥の「せん毛」という細い毛の働きが活発になって、ウイルスを体内から追い出します。



### ③プラス1

「マスクをすればかぜやインフルエンザにならない」というのは間違いです。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目よりも小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げません。かぜ予防の基本は、手洗い・うがいです。それにプラス1でマスクをするとよいですね。



## 保健委員会による健康キャンペーンを行いました！

11月25日（火）から28日（金）の4日間、保健委員会による健康キャンペーンの1つとして「生活リズムbingo」に取り組んでもらいました。日進小学校のみなさんが規則正しい生活を心がけ、この冬を元気に過ごしてもらいたいという願いを込めてbingoを作りました。たくさんbingoができた人には、後日賞状のプレゼントがあります。

また、12月にはハンカチチェックも予定しています。手を洗った後にハンカチでふけるよう、いつもポケットに準備しておきましょう。



# かぜ薬を飲んだらすぐ治るの？！～ある日の保健室～

ある日の業間休み後の保健室の様子です。せきが出ていて、とても具合の悪い子が保健室へやってきました。

子ども「休み時間に外で遊んでたら気持ち悪くなっちゃった…。」

先生「辛そうだね。せきが出てるけど、前から具合悪かったの？」

子ども「うん。何日か前に病院でかぜ薬をもらって飲んでるけど、まだ治らないみたい。」



先生「病院に行ったんだね。昨日は何時に寝たの？朝ごはん食べてきた？」

子ども「昨日は夜ゲームをしていたら寝るのが11時になっちゃった。朝ごはんは、寝坊したから時間がなくてパンを少しだけ食べてきたよ。」

先生「11時までゲームをしていたの？かぜひいているなら夜はしっかり寝ないと治らないよ。せきが出てるなら、今日はまだ外で遊ばない方がよかったね。」

子ども「でも薬飲んでるし、少し元気になってきたから平気だと思って…。」

さて、なぜこの子の体調は、なかなか良くならないのでしょうか？みなさんも考えてみてください。

実はかぜのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。かぜの時に飲んでいる薬ができることは、鼻水やせきなどの症状をおさえて、体が自分で力で病気を治す「自然治愈力」を助けることだけです。薬がかぜを治すのではなく、自分の体がかぜを治すのです。体調が悪いときは、体をあたたかくして、できるだけ栄養をとり、ゆっくり休むようにしましょう。

## 冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
 特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	 特徴 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	 特徴 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間 1~3日	潜伏期間 1~2日	潜伏期間 2~4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など	症状 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

**【保護者の方へ】**

これらの感染症にかかる場合は出席停止となります。病院で診断された場合は、必ず学校へお知らせください。