



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。最近で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、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、のどの奥の「せん毛」という細か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「生活リズムビンゴ」に取り組んでももらいました。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ビンゴを作りました。たくさんビンゴができた人には、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  
 そうな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、体が自分の力で病気を治す「自然治癒力」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、体をあたためて、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



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 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。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 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

2～4日程度

#### 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った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。