

ほけんだよい11月

すこやか

熊谷市立玉井小学校
令和4年11月1日



朝晩がグッと冷えてくるようになり、長袖長ズボンの児童が増えてきました。冬はすぐそばまで近づいています。新型コロナウイルスだけではなく、「かぜ」「インフルエンザ」や「マイコプラズマ」「ノロウイルス」など冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、手洗い・うがいを徹底し、楽しい学校生活が送れるように体調管理を行っていきましょう。

冬がくる！皮ふトラブルに注意しよう！

11月12日は「いい皮ふの日」です。これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。それともなって増えてくるのが、皮ふのトラブル！子どもによく起こる皮ふのトラブルとその予防法を紹介します。



症状はどう違う？

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

インフルエンザ予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済んだりという効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度の効果が期待できます。

ただ、極めてまれですが、副反応が起こることや、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので、接種の際は医師と十分に相談しましょう。



① 手あれ、あかざれ

手洗い・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥し手があれやすくなります。ハンドクリームなどでしっかり保湿をしましょう。

② しもやけ

寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に起こります。赤くはれたり、かゆくなったりします。外にでるときには手袋をしましょう。

③ 低温やけど

湯たんぽやカイロなどを長時間使用することによって起こります。寝るときにはなるべく使用はさけましょう。

④ くちびるの乾燥

冬はくちびるがカサカサになりやすく、ひどくなるとくちびるが切れて出血することがあります。リップクリームで保湿しましょう。

冬の寒さやかわいた空気は皮ふの大敵。ひび、あかざれ、しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣でからだ全体を元気にすることがポイントです。

～11月の保健行事～
11月10日(木) 6年生修学旅行前内科検診があります。
11月29日(火) 耳鼻科検診 1年生と他学年は抽出者

