

# ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭  
令和4年12月11日



12月も半ばになりました。外はめっきり寒くなって霜が降りるようになりました。昼間は日差しがあたたかいので、朝夕と昼の温度差が激しく体調を崩す人が増えてきています。しっかり睡眠をとって病気にならないよう体の免疫力を上げていきましょう。

## ふゆ 冬にかかりやすい4つの病気



### 新型コロナウイルス

#### インフルエンザ

熱が出て、咳やくしゃみができます。くしゃみから出るしぶきや、かかっている人の咳から感染します。



### 感染性胃腸炎

#### (ウイルス性胃腸炎)

嘔吐、吐き気、腹痛、下痢などが主な症状です。吐いたもの、便から触らなくてもうつります。吐いたものはしっかり消毒することが大切です。



### RSウイルス

#### (アールエスウイルス)

咳や、高熱、呼吸が苦しくなることもあります。感染した人の咳やくしゃみのしぶき、マスクなしでの会話からうつることがあります。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

## あなたはどちらをえらびますか？



なんだかいつもより調子が悪い…そんな時はどのように過ごせば良いのでしょうか。  
具合が悪い時やいつもと違って体がつらい時、無理をすると体調は急に悪くなる時があります。また、気がつかずに人に病気をうつしてしまうかもしれません。毎朝、健康観察をしていて、少しでも体調に不安がある時には無理をせず、ゆっくり過ごすようにしてください。



保護者の皆様へ

- ・七小では感染性胃腸炎の報告例が増え、嘔吐や下痢といった症状で早退する人が増えてきました。感染性胃腸炎は毎年12月頃にピークを迎える感染症です。感染力が強いため、注意が必要です。インフルエンザの報告はありません。
- ・新型コロナウイルスの報告も上がってきています。今後も基本的な感染予防や三密を避ける行動など、引き続きご協力をお願いいたします。