



★今月の保健目標★

感染症の予防と環境衛生を整えよう

寒さが厳しくなってきました。感染症の原因となる細菌やウイルスは、低温・低湿度で活発に働くことが多いです。今年度は、新型コロナウイルスと並行して、季節性のインフルエンザの流行の兆しがあります。再度、感染症対策に力を入れて過ごしましょう。



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。

外

保護者の方へ 各種感染症の対応について

12月5日付けで真岡市教育委員会から出ました通知の補足説明になります。

季節性インフルエンザ 登校をする際の治癒証明書の提出は不要です。医師の指示に従って療養してください。医療機関によっては、診断の際に『インフルエンザ受診証明書（裏面に出席停止期間が記載）』が配布されることもあります。その際は、登校時に学校へ提出してください。

感染性胃腸炎 新型コロナウイルス・季節性インフルエンザ以外の出席停止になる疾患で、冬の時期に増加するのが感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）です。受診時に医療機関から『登校届』が配布されますので、それに従って療養してください。治癒後、登校時に学校へ提出してください。

※その他感染症等の対応で不明な点がございましたら、学校へお知らせください。

以下の点にも、継続して御協力よろしくお願いします。

○本人・同居家族に風邪症状（のどの痛み・ひどい咳・発熱等）がある場合は、登校せずに自宅で経過観察をする。（場合によっては出席停止になります）

○手洗い・マスクの着用・換気・加湿の徹底。

★肌トラブル特集★

学校保健委員会後のアンケートで、『にきび』や『しもやけ』などの肌トラブルを取り上げて欲しいという声が予想以上に多くありました。

気をつけたい

肌

ト

ラ

ブ

ル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

気づいたらニキビができています！？

… そんな経験はありませんか？

最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？実は中高生の皆さんの年齢になると、皮膚を保護するあぶら分(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビができやすくなります。そこで、このほけんだよりでは、ニキビについて解説していきます。

【ニキビの原因と種類】

マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	かろう 化膿したニキビ
			
毛穴が狭くなり、 皮脂がたまり始める この段階では目に見えない	毛穴がつまり、 中で皮脂がたまる 触るとざらざらする	毛穴の中で増えた アクネ菌が 炎症(赤み)を起こす	炎症が広がる 膿がたまって 黄色く見える

炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。

もっとニキビのことが詳しく知りたい！という人は、保健室前廊下にあるミニ冊子を自由に持ってってください。

マルホ株式会社のHPも、とてもわかりやすいのでオススメです。右のQRコードからHPにいけます。

