



令和6年12月2日

筑波大学附属視覚特別支援学校

寒さとともに空気が乾燥し、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。本格的な「冬」がやってきましたね。いろいろな感染症が流行しています。校内でも風邪を引いている人がちらほらみられるようになりました。予防のために、手洗いやうがい、換気をしっかりしましょう。体調がすぐれないときは、無理をしないで早めにお休みして、体を休めましょう。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治り変えているとき、ズルズルと鼻水が出ることがあります。風邪をひいたときは体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。



戦いが終わり、熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りがけの鼻水は体が風に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

忘れないで!

手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする

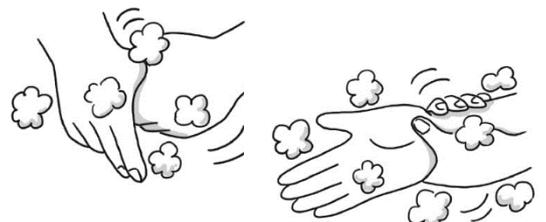


指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」かける必要があります、手洗いが不十分になりやすいです。しっかり実践して、より確実な感染症予防につなげていきましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病

気の中には、感染すると身体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗う時、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。しっかり洗って、自分で自分の体を守りましょう。



寒いと体が震えるの？

どうして

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の「出席停止」について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染・発症した場合の出席停止基準について、学校保健安全法で、インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」、新型コロナウイルス感染症は「発症した後5日、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」出席停止とされております。（発症日を0日として計算します。）なお、「登校可」となっても回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも御相談のうえ、登校の可否の判断をお願いいたします。登校時には登校許可書を提出していただいております。必要時は担任を通して保健室までお声かけください。HPの『保健室』でダウンロードもできますので、御活用ください。



（養護教諭） 大越美穂・小菅貴子