



# ほほえみ

R4.1.12  
福井市啓蒙小学校  
保健室

2022年が始まりました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は、〇〇を頑張ろう!」と、目標を立てたお子様もたくさんいるのではないのでしょうか?いろいろなことを頑張るため、楽しむためには、体と心が元気であることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気な体を守ってほしいです。



## 新型コロナウイルスとインフルエンザの流行に備えましょう!!

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。新型コロナウイルス感染症の流行下においては、より一層の予防が大切です。

### ●症状と潜伏期間の違い

疾患名	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱、呼吸器症状(咳、咽頭痛)、頭痛倦怠感など</li> <li>味覚障害、嗅覚障害を伴うことがある。</li> <li>無症状も一定数いる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱(通常38℃以上)、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現れ、その後に咳、鼻汁などが出現する。</li> </ul>
潜伏期間	2~14日(平均5日)	1~4日
ウイルス排出期間	通常、発症2日前から10日後まで	通常、発症1日前から1週間後まで

### ●感染経路

患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは基本的な感染予防は同じです

### ●感染予防のポイント

①3密を避ける ②マスクの着用 ③石けんによる手洗い及び手指消毒 ④換気

飛まつ感染を予防するためには、マスクの着用が効果的です!!正しくマスクを着用し、感染を予防しましょう。

#### 【正しいマスクの着用の仕方】

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないように鼻からあごまで覆う



※マスクから鼻を出したり、あごだけにマスクをかけたりするのは意味がありません。

※マスクを外した後は必ず石けんて手を洗いましょう。

「笑う門には福来たる」ということわざを聞いたことがありますか？

「笑う門」というのは「笑いのある家庭」のことで、笑い声があふれる家庭には幸せがやってくるという意味です。さらに、笑いというのは、人を幸せにするだけではなく、実は健康にもよいということを知っていますか？

★緊張をほぐす(リラックス)

★美肌効果

★うんちが出やすくなる

★体調を整える

★怒りやイライラした気持ちがおさまる

★気持ちが落ち着き、物事に集中しやすくなる

★嫌なことがあっても気持ちの切りかえがしやすくなるなど、たくさんの効果があります。

笑うことで、免疫力が高まり、病気にかかりにくくなると言われています。紹介した効果は作り笑いでも少しは効果があるそうですが、心からお腹やほおが痛くなるくらい笑うことが一番です!!

笑う健康法、ぜひお試しください♪



## 発育測定後の保健指導 「心・体・命は大切」

### うんちはからだからのおたより (1年生)

お子様は、毎日うんちが出ていますか。体調や食べ物によってうんちの状態は変化します。自分のうんちを観察して、体調を確認することはとても大切です。

**バナナうんち**・・・腸内環境は良好です。体調もいいですね。

**コロコロうんち**・・・水分が足りません。お肉やお菓子ばかり食べていませんか。

**ヒョロヒョロうんち**・・・うんちを出す力が弱いのかも。運動不足ではないですか。

**ゆるゆるうんち**・・・体調がよくないです。なぜ？ストレス？

《バナナうんちを出すために》

★食物繊維の多いもの、乳酸菌が含まれている食品を食べる。

★水分をとる。★決まった時間にトイレに行く習慣をつける。



これからも、子供たちと「心・体・命」について一緒に考えていきたいと思います。