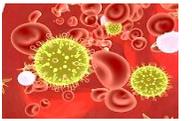


‘元氣るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2025年(令和7年)1月17日
福山市立湯田小学校

インフルエンザがやってきたぁー!

インフルエンザウイルス



現在、全国で猛威を振っているインフルエンザですが、広島県でも12月26日
県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されています。3学期も始まり、湯田小学校でもインフルエンザ
で欠席する児童が増えてきました。これから本格的に流行すると思われます。予防に努めましょう。

インフルエンザって?

16世紀のイタリアの占星術師たちは、ある病気が周期的に流行するのは、星や寒気の影響(influence)
によるものだと考えました。これがインフルエンザの語源であると言われています。

インフルエンザの種類は、大きく分けてA型・B型・C型・D型の4種類あり、人に感染するのは、A型・B
型・C型のみで、流行的に広がるのはA型とB型。D型は家畜にしか感染しません。

なぜ、口の中をケア(手入れ)することがインフルエンザを予防することになるの?

口の中には多くの細菌がありますが、これらの細菌が作り出す「プロテアーゼ」「ノイラミナーゼ」という
酵素がインフルエンザウイルスの細胞への侵入を助けているそうです。歯みがき等で、口の中をきれい
にし、細菌を減らすことで、インフルエンザ感染のリスクを低下させることができます。

また、唾液に含まれているIgA(免疫グロブリンA)という抗菌成分は、体内に侵入してくる病原体を捕
まえ、その活動を抑える効果があります。口の中をケアし、唾液の分泌を促し、働きを活性化させること
でインフルエンザを予防することが期待できます。

インフルエンザ予防のため、朝起きて1番に口をすすぎ、歯みがきを行いましょう!

インフルエンザウイルス予防に適切な水分補給の回数は?

ウイルスはのどや鼻の粘膜に付着してから、最速で20分程度で体内に侵入してくると言われていま
す。そのため、1日に1.5リットル以上の水分を15~20分に1回、少量に分けてとるといいでしょう。体
内の水分が保持されると、線毛の働きが整い、ウイルスを体外に出しやすくなります。

教室はエアコンで乾燥します。



水筒を持ってきましょう!

インフルエンザA型とB型の違いは?

- *A型の特徴* 急激な高熱、倦怠感、筋肉痛、頭痛などの症状が強く現れる傾向。
- *B型の特徴* 発熱はA型と比べて緩やかな傾向。嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状が現れやす
いのが特徴で、特に子どもは脱水症状に注意が必要。

◆さらに油断しないで しっかり予防!



マスクつけるモン



手をあらうモン



ひとごみさけるモン



かみきるモン

©2010kumamoto pref.kumamon

元氣るんるん

2025年 あけましておめでとうございます!

今年(ことし)はへび(と)年。鬼(おに)が出るか、蛇(じゃ)が出るか、先のわからぬ時代。なあ~んだかんだ
でアナコンダ・くねくね、山(やま)あり谷(たに)あり(蛇)ん。思うようにはいかないもの、笑
い飛ばして、ハイイ!おろちーズ。さあ~(巳)んなで前(まえ)に進むん(蛇)!今(いま)まで
の自分(じぶん)から脱皮(だっぴ)して成長(せいちょう)するん(蛇) あああ!あんな、そのあなた、自分(じぶん)一人で
重荷(おもに)を背(せ)おっっちゃってえ、おろちなちやいよ。人(ひと)は一人(ひとり)で生きてないん(蛇) け

え。ニヨロリと逃(に)げるのも時(とき)にはあり(蛇)ない?
幸(しあ)せのへび(と)ローテーション、自分(じぶん)の幸(しあ)せ、(巳)ん
んなの幸(しあ)せ(蛇)ますんな!(巳)んなで(蛇)ん
(蛇)ん幸(しあ)せになる準備(じゆんび)はOK?ラ(蛇)ー!とに
かく(蛇)スト ドウ イット(Just do it)! (蛇)~!
今年(ことし)もどうぞよろしくねくね、ニヨロリ、ペロツ・



1月の健康目標

<病気に負けない体をつくらう!>

保健室物語

…ある日の保健室。

Aちゃんの指に、トゲが刺さったので抜い
たら、
「ああ、痛い。…指切り落としたい。」
と、Aちゃんが言いました。

ナ、ナンダッテエエエエエエエエエ
「あのお~、指を切り落とした方が痛いで
すけどお。Aちゃん、ブラックジョーク好きだ
ねえ。」

と言うと、Aちゃんは、
「だあ~いスキ!」

と、にっこりほほえんでお答えになりました。
ワアオ~!ラスボス降臨じゃわ。



…また、ある日の保健室。

Bちゃんがやって来て、
「先生、ここが普通に痛いんだけど…」
「普通に痛いつて、どういうこと?
「普通に痛いんよ…」

「だから、普通ってなに?’
「だから、普通に痛いんだつてば…」
なんちゅう、無限ループ!異次元ワ
ールド全開じゃわ…。

保健室には、様々な児童がやってき
ます。みんな違って、みんないい。今年
もたくさんの楽しい物語が生まれますよ
う、みなさま、おたのもうしますうひよひよ~。

