

ほけんだより 11月号

No.10
2024/11/6
真野北小学校
保健室より

木の葉も少しずつ色付き、秋の風が気持ちよく感じる季節になりましたね。これから寒くなると、かぜや感染症が広がりやすくなります。真野北小学校でも、感染症や熱・かぜでお休みする人が目立つようになりました。自分も、そして家族や友だちもかからないように、みんなで感染症対策をして、冬も元気に過ごしたいですね。

マイコプラズマ
インフルエンザ A 型
が出ています。

かぜ・感染症に注意！！

ウイルスや細菌を正しく知って、自分の身体を守ろう！



ぼくはウイルス。みんなの目に見えないくらい小さいよ。
気付かれないうちに人間の身体に入って仲間を増やすんだ。
ぼくたちの仲間が増えると、みんな病気になるのさ。

気付かないうちに身体の中で増えるなんて怖いな。
病気にかかりたくないよ。

どうしたらウイルスから自分の身体を守ることができるんだ！



ぼくは乾燥した空気が大好きなんだ。
反対に、湿った空気の中では生きづらいんだ。

なるほど。寒くなって空気が乾燥すると、ウイルスが生きやすいから、病気が流行りやすいんだね。
それなら、加湿器を使って、湿度を上げよう！



ウイルスはどうやって、身体に入っていくのかな？



ウイルスや細菌が体に入る方法と、予防の仕方

① 接触感染

ウイルスや細菌がついた手で、
目・鼻・口をさわったり、
ご飯を食べたりする。



「手洗い」

外から帰った後、トイレの後、食事の前
に石けんを使って手を洗いましょう。

1番の感染症
対策です！



② 飛沫感染

かぜや病気にかかった人のせきやくしゃ
みに含まれるウイルスや細菌をすいこむ。



「マスク・せきエチケット」

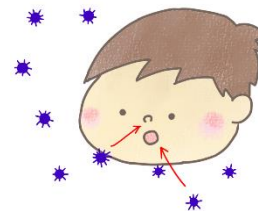
人がたくさんいるところではマスクを
つけましょう。

せきやくしゃみが出る時は、マスクを
つけたり、ハンカチやそで口で口と鼻を
おおいましょう。



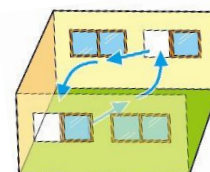
③ 空気感染

空気中にある
ウイルスや細菌を
すいこむ。



「換気」

対角線上の2か所のまどを開けて、
30分に1回は空気を
入れかえましょう。



ウイルスや細菌が体に入ったからといって、必ず病気になるわけではありません。

免疫力（体の中にそなわっている病気とたたかう力）でやっつけましょ
う！免疫力を強くするために、早ね早起き、3食の食事、適度な運動を
続けることが大切です。

少し体調が悪いと思ったら、早めに体を休めましょう。

