

# ほけんだより 12月

富岡市立高瀬小学校 令和元年度12月

教育目標  
たのしく  
かしこく  
せいっぱい

12月の保健目標

環境を考えた  
生活をしよう

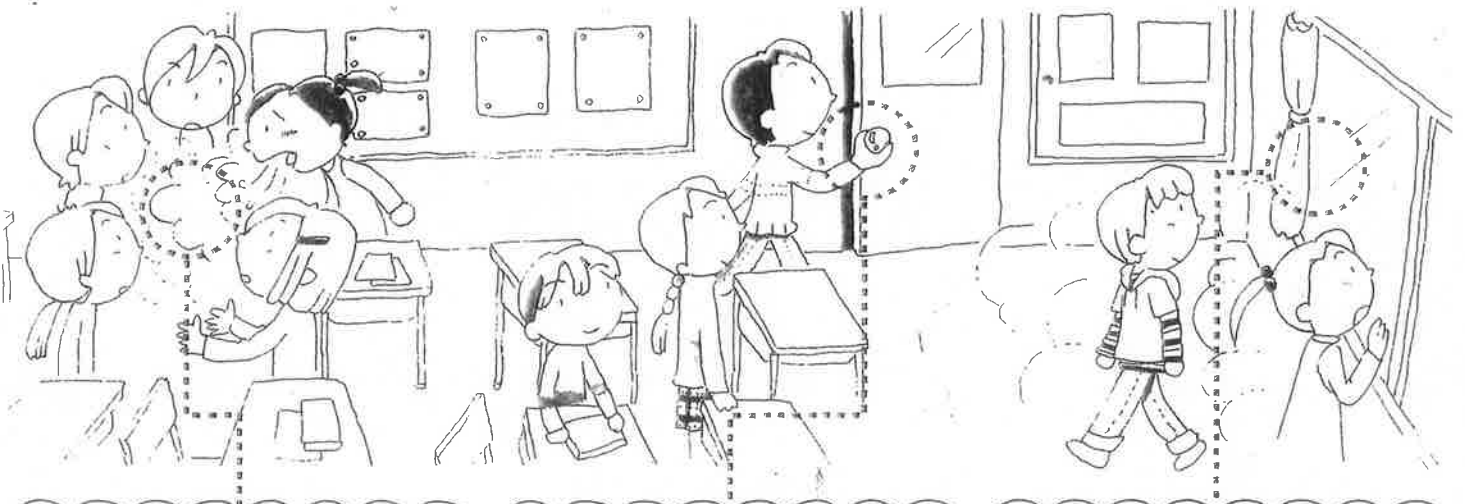
今年もあと少し。どんな一年でしたか。今年、自分で立てた目標は達成したでしょうか。できたことも、あと一歩だったことも頑張ったことはまちがいありません。その頑張りはこれからの力になっていくことでしょう。寒さが厳しくなります。インフルエンザの流行期に入りました。うがい、手洗いを忘れずに、冬休みを健康で有意義にすごしましょう。

新聞の記事によると、インフルエンザの流行期に入ったとありました。この地域ではまだ感染者がでたという情報はありませんが、注意が必要です。感染を防ぐための身近な環境を考えてみましょう。



## ウイルスは どこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



### 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、ねいに、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



### 空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



# インフルエンザにまけないぞ!

インフルエンザは、インフルエンザウイルス (A型、B型、C型) に感染して起こる病気です。  
 普通のかぜよりも症状が重く、注意が必要です。

## 主な症状



現在三咲小学校の近隣では、A型(新型インフルエンザ、香港型)の2種類と、B型インフルエンザが流行しています。多くかかってしまう人で3回もかかってしまう子がいるかもしれません……。



マスクやお茶のカテキンの効果は本当に?  
 国立感染症予防研究所の中山氏によると、実験の結果、マスクの感染予防とお茶のカテキンによるウイルス除去等の効果は実証されているとされています。咳エチケット、お茶うがいを実行しましょう。

### カゼをブロック

**マスク** → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

**手洗い** → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

### カゼ、しいたかも

と思ったときは

**休養**

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力を高めてあげましょう。

**水分**

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

**栄養**

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

**由** 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう