

ほけんだより

令和6年12月9日
清新ふたば小学校
保健室

かからない、うつさない感染症！ その2

寒さむくなって空くう気が乾かわいています。乾かわいた空くう気ではウかイルスいが活か発ぱつになり、感かん染せん症しやうが
広ひろがりやすいです。特とくに活か発ぱつになるのが、次つぎのようなウいルスるです。

インフルエンザウイルス ノロウイルス RSウイルス コロナウイルス

ふたば小しょうがっこう学校でも、おとう吐けつせきで欠ひと席おおする人が多がくなり学が級きゅう閉へい鎖さをしたばかりです。
自じ分ぶんや周まわりの人がかからないためにウいルスるの事ことを知しりましよう。

冬ふゆに多おほい食しょく中ちゆう毒どく !!

特とくに注ちゆう意いしたいのはノロウイルスです。ノロウいルるスすに感かん染せんした人ひとの吐と物ぶつの飛ひまつすを吸こい込こんだり、便べんや
吐と物ぶつに触さわった手てから口くちに入はいったりして、人ひとから人ひとへうつります。うつってから1~3日く
らいすると、げりや吐はきけ気と・おふ吐くつう、腹ふく痛つうなどの症しょう状じやうがでます。

【おうちでも気を付けること】

- ◆ 家か族ぞくみんなでこまめに石せつけん手て洗あらい、
トとイいレれのあとり料り理りのまえまはていねいに。
- ◆ 吐と物ぶつのあとしまつやトとイいレれ、ドどアあノのブぶなど、
さわったところは家か庭てい用よう塩えん素そ系けい漂ひょう白はく剤ざいで
そうじをする。
- ◆ かかつつたら同おなじ食しょく器きやタたオおルるをつかわない。
- ◆ 鼻はなをかんだテてィいッしュしゆなどのごミは袋ふくろのくち口くちを
しばつて捨すてる。
- ◆ 部へ屋やのくう気きをこまめにいれかえる(換かん気き)。
- ◆ 家か族ぞくみんなでマまスくをつける。
- ◆ 食しょく材ざいは85℃以上で1分どいじやう以上ぶんいじやうよく火ひをとおす。生なまものとそれ以外いがいのものをわけて
調ちやうり理りする。



石せつけんは
だ
あわ立たてて!

あわがたくさんあれ
ば、それだけよごれを
すいとり、つつみこん
で、よごれをおとす
ことができます。

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

かんき
換気をしましょう。

そと げんき あそ
外で元気に遊びましょう。

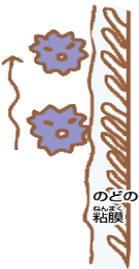
しつど かんけい 湿度とウイルスの関係

くうき かんそう
空気が乾燥していると、のどの
ねんまく はたら きが弱くなります。

ウイルスが からだ しんにゆう
体に侵入しやす
くなります。鼻やのどの乾燥を防ぎ
ましょう。

しつど いじょう
湿度50%以上になるように加湿
しましょう。マスクも効果的です。

*うるおいのあるのどの
ねんまく からだ なか はい
粘膜は、体の中に入
ってきたウイルスなど
を外に出す働きがあ
ります。



ほこう のう はなし 歩行と脳の話

ふだん なにげなく ある いて いる とき
にも、脳はネットワークを使って、
自分の状態や周りの状況を
瞬間的に判断しています。

のう ネットワークのつながりが
悪くなると、歩くのが遅くなつた
り、ふらふらしたりします。

のう ネットワークを活発にする
ためにも、1日30分~1時間は、テ
ンポよく歩きましょう。



4年生「おくすり教室」がありました！11/29(金)

がっこうやくざいし せんせい
学校薬剤師の先生から、
おくすりのことを教えていただき
ました。実験の映像は興味深く、
クイズは楽しい内容でした。



くすり じぶん なお ちから
薬は自分で治す力を
たすけるものです。その
ちから つよ
力を強するのが食事、
うんどう
運動、すいみんです。

- ★くすりはルールを守って使う
- ★くすりは自分で勝手に判断しちゃダメ
- ★くすりには主作用と副作用がある
- ★人には自然治癒力がある、くすりはそのお助け役