

ほけんだより

令和7年1月9日 玉島小保健室

かんせんしょう りゅうこう

いろいろな感染症が流行しています！



まばゆいほどの初日の出が見られた元旦。新年を迎え、いよいよ3学期が始まりました。

皆さん冬休みは元気にすごせましたか？ インフルエンザやかぜ、コロナなどの感染症が流行していたので、体調をくずした人もいないでしょうか？

今年は例年より空気が乾燥しているので、感染症に感染しやすくなっているようです。加湿や空気の入れ替えをして、部屋の中のウイルスをふやさない工夫をしましょう。



← 左のイラストのように、加湿器を使ったり、加湿器の代わりにぬれたタオルや洗濯物を干したり、水を入れたバケツをおくのも効果的です。また、冬は忘れがちな水分補給も大切です。のどがかわいていなくても、水分をとって口の中をうるおしておくように心がけましょう。

1年最後の3学期は短く、あっという間です。みんなが元気に過ごせるよう、手洗い・うがい・すいみんをしっかりとするなどの感染症対策をして、健康第一で3学期を過ごしましょう！



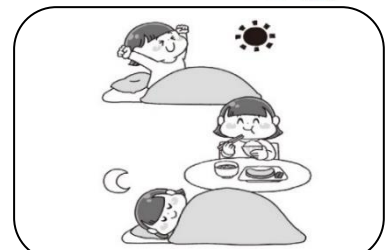
かんせんしょうたいさく 感染症対策



て
手あらいをする



マスクをつける



きそくただ
正しいせいかつ

手あらいのタイミング



そと
外からかえったら



しょくじのまえ



トイレのあと



せきやくしゃみのあと

正しい道を通して 手荒れを防ごう！



手を洗うときは

みずであらう

ゆであらう

手を洗い終わったら

ハンカチでふく

そのまま自然乾燥

外に出るときは

てがくろ 手袋はしない

てがくろ 手袋をする

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

○ すいてき 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまふよ。ハンカチで優しくふきとろう。



手がカサカサしてきたら

きにしな い

ハンドクリームをぬる

○ からだ ひ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。



ゴール

これで予防法はばっちり。★
できることから対策を始めよう。

すいぶんほきゅう よぼう こまめな水分補給でかぜ予防

水筒を持ってくる人が少ないようです。冬は、夏のように水分を取らなくてもいいと思ってい
ませんか？ この時期は空気が乾燥しています。さらに、ストーブを使うと、湿度が40% 台にも
なります。感染症は乾燥している空気が大好き!! 空気が乾燥していると、ウイルスが鼻やのどに
つきやすくなります。こまめな水分補給で感染症を予防しましょう。水筒を持って
きてくださいね。



こまめな 水分補給で かぜ予防

冬 はつつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。

