

# ほけんだより

令和6年12月5日 玉島小保健室



## とうじょう ストーブが登場しました



急に冷え込んできましたが、皆さん体調を崩したりされていませんか？  
12月に入って、いよいよ季節は冬らしくなり、教室にもストーブが入りました。今週は、あたたかい日が続いていますが、学校ではたくさんの行事を行っています。12月2日(月)の持久走記録会では、応援にもたくさんご参加いただき、ゴールに向かっていっしょうけんめい走る子どもたちの表情が輝いていました。12月4日(水)のタグラグビー教室では、4～6年生がスタッフの先生方に教わりながら、とても楽しそうに運動場を走り回っていました。その他、エネルギー講座・鷹匠の日参観などもあり、子供たちの元気に活動する様子がたくさん見られています。



さて、現在、いろいろな感染症が各地で流行しています。唐津では、マイコプラズマ肺炎の流行が少し落ち着いてきましたが、インフルエンザAが流行拡大しています。学級閉鎖をしている学校も出てきました。玉島小では、インフルエンザはまだ流行していませんが、風邪症状や花粉症の症状できつい人が多いようです。花粉は、ブタクサ(道ばたなどにさいている黄色い花の植物)の花粉が飛んでいるようです。症状がひどい人は、病院受診をしてくださいね。



今年も残すところあと1ヶ月。やり残した事がないか、見直してみましょうね。

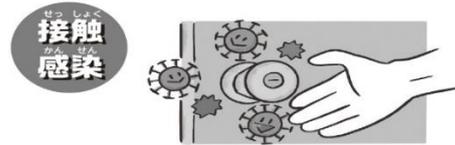


## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



**空気感染**  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



**接触感染**  
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



**飛沫感染**  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

# き かんせんしょう 気をつけよう感染症



コロナ禍では、<sup>かんせんしょう</sup>感染症予防対策を徹底していたために、ほかの<sup>かんせんしょう</sup>感染症が<sup>りゅうこう</sup>流行しませんでした。今はさまざまな<sup>かんせんしょう</sup>感染症が<sup>りゅうこう</sup>流行しています。現在、インフルエンザA<sup>りゅうこう</sup>が<sup>りゅうこう</sup>流行拡大しそうです。

## しょうじょう インフルエンザの症状



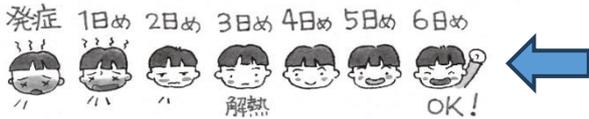
どいゆまう ねつ  
38度以上の熱

かんせつつう きんにくつう  
関節痛・筋肉痛

せきやはなみず

さむけ

もし、かかったら・・・まずはあたたかくしてしっかり<sup>やす</sup>休む。そして、<sup>びょういん</sup>病院に行く。



登校は、<sup>どうこう</sup>発症後5日を過ぎてから <sup>かつ</sup> かつ  
<sup>げねつご</sup> 解熱後、2日を過ぎてから

## せきエチケット



◆せきやくしゃみが出ている<sup>とき</sup>時



マスクをする



ティッシュやハンカチを  
もち<sup>ある</sup>歩く

◆せきやくしゃみをする<sup>とき</sup>時



くち はな  
口と鼻をおおう



まわりの<sup>ひと</sup>人に  
かからないようにする

◆せきやくしゃみをした<sup>あと</sup>後



つかったティッシュは  
すぐずてる



手でおおったときは  
すぐに<sup>て</sup>手をあらう

おうちの方へ 冬休みは、クリスマスやお正月、楽しい行事がたくさんあります。子どもたちがお金をたくさん持つ時期です。ゲーム課金や物の買い方など、お金の使い方について、親子でしっかり話し合って、楽しい冬休みをすごしてください。

