

ほけんごより



12月の保健目標
まどを開けて空気の
いれかえをしよう

令和6年12月2日
陣屋小学校 保健室

2024年も最後の月となりました。1年のふり返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。心や体の健康についてもふり返ってみてください。

インフルエンザも流行シーズンに入りました。乾燥する季節になり、インフルエンザや感染性胃腸炎への注意が必要です。手洗い・咳エチケット等の感染症対策を行うとともに、生活リズムを整え、体調管理をお願いします。



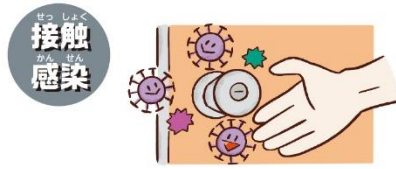
ウイルスによって、感染する方法は違いますが、大切なことは「体の中に入れない」ことです。換気、手洗い・うがいをこまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

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。



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。



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。



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。

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症は、欠席ではなく「出席停止」となります。診断を受けた場合は、すぐに学校までご連絡をお願いします。出席停止期間につきましては医師の指示に従うようお願いします。

〈インフルエンザ〉発症した後5日を経過し、かつ、

解熱した後2日を経過するまで

〈新型コロナウイルス〉発症した後5日を経過し、かつ、

症状が軽快した後1日を経過するまで



「風邪かな?」「体の調子が悪いな」と思ったら…

無理をせず休む



体を温める



水分補給をする



加湿をする

