

ほけんだより 12月



託麻東小学校
保健室
令和6年12月13日(金)

12月になり、寒さも厳しくなってきましたね。もう少しすると、インフルエンザ等の感染症が流行し始めます。手洗いうがいをこまめにし、規則正しい生活をおくることで体の抵抗力を高め、病気に負けない体づくりを心がけていきましょう。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しいイベントも待っています。日ごろから風邪予防を意識して、寒い冬を元気に過ごせるようにしましょう。

感染症に

かからない! うつさない!!



12月の保健目標

かぜを予防しよう



寒くなると空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのはインフルエンザウイルスやコロナウイルス、ノロウイルス、RSウイルスなどです。みなさん、聞いたことはありますか?

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかの痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気を付けましょう。

病原体(ウイルスや細菌など)のうつる道筋をたち切る

ひと おおぜい ばしょ
□人が大勢いる場所では
マスクをする

□せきエチケットを心がける
(せきやくしゃみをするときは、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖を使って口や鼻をおさえる)

□石けんでていねいに手を洗う

体のていこう力(病気とたたかう体の力)を高めておく

□しっかり栄養をとる

□ぐっすり眠る

病原体をなくす

□手指消毒をする

感染症の主な感染経路

空気感染
飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

エアロゾル感染
飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

飛沫感染
会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

接触感染
病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

2学期の保健室利用状況(9月2日~12月12日まで)



保護者のみなさまへ

今年も大変お世話になりました。まもなく冬休みに入ります。冬休みは家庭でのイベントもたくさんあり、生活リズムが乱れがちです。乱れると、3学期が始まって学校に慣れるまでに時間がかかりますので、規則正しい生活を継続していただきますようお願いいたします。健康診断で受診勧告がありましたお子様で、まだ受診をされていない場合は、ぜひ冬休みを利用して受診していただくようにお願いします。3学期に元気な子どもたちと会えるのを楽しみにしております。よいお年をお迎えください。