



令和6年12月10日(火) 志免中央 小学校 ほけんしつ

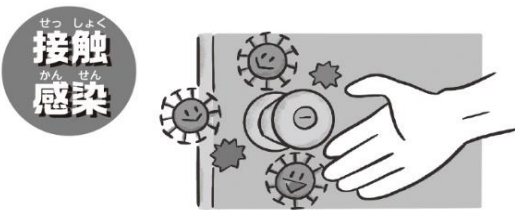
今年も、残りわずか。寒さも本格的になってきました。気温が低くなると、人の抵抗力は下がります。逆に、かぜなどのウイルスは冷たく寒いほうが強力になってきます。これからやってくる厳しい寒さと、かぜやインフルエンザに備えて健康的な生活習慣（早寝・早起き・バランスの良い食事・適度な運動）をしっかりと心がけて、残り少しとなった2024年を元気に過ごしましょう。

★ウイルスはどこから来るの？

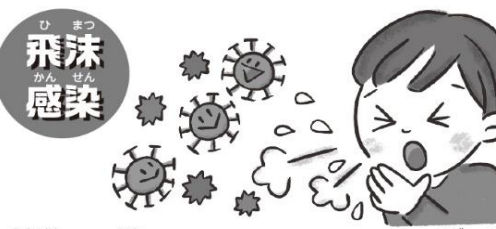
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



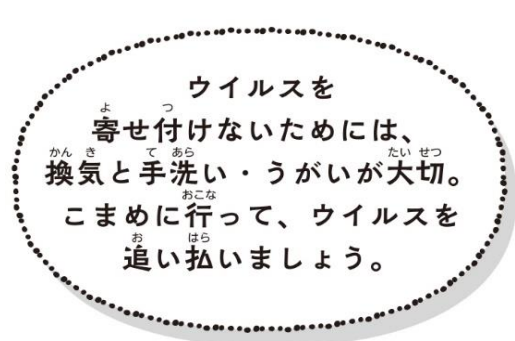
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方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。



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。

保護者の方へお願い

- 登校前の健康観察をお願いします。頭痛や咳・咽頭痛などの症状があったり、食欲がないなど、普段と様子と違ったりする場合は、無理をせずに休養させてください。
- ご家庭でも、手洗い・換気・早寝早起き・好き嫌いをせずにバランスのとれた栄養を摂取するなどの感染予防に努めてください。

問題 石けんで手を洗ったあとの手の正しいふき方は、次のうちどれでしょう？

- ① 手をごしごしふく
- ② 手をおさえるようにしてふく
- ③ 手をふかない



正解は②の手をおさえるようにしてふくです。

- ①の手のふき方では、しもやけやあかぎれができやすくなります。
- ③の手のふき方では、せっかく手を洗ったのに手についた水分にばい菌がついてしまいます。

ハンカチを持ってきていない人を多くみかけます。

毎日、洗濯したきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



冬休みにむけて

夜ふかしは、よくありません。ゆっくりやすみましょう。ずきなもののばかりではなく、バランスの良い食事を。クリスマス、お正月と楽しいことがたくさんありますね。家族みんなで過ごせる豊かな時間となりますように……。

