

# ほけんだより



# 1月

能登町立小木小学校 保健室 令和8年 1月29日 No.9

## ふゆ げんき 冬を元気にすごそう

能登町の小学校でインフルエンザ（AもBも）や胃腸炎にかかる人が増えています。しかし、手をしっかり洗ったり、早く寝たり、できることをコツコツ続ければ、病気に負けない体に近づきます。「これならできる！」と思えることから始めて、みんなで元気に冬を乗りこえましょう。

### 冬を元気にすごす

### 3つのコツ



**早寝・早起き・朝ごはん！**

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



**手洗い・うがいをていねいに！**

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



**体を動かしてポカポカに！**

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



良い姿勢？

どっちが

できているかな？

### せきエチケット



せきやくしゃみが出る時、そのまま「ハクション！」としてしまうと、まわりの友だちに病気のばい菌がひろがってしまいます。そこで大事なのがせきエチケットです

#### ひじでおおう

手でおさえるより、ひじでおおうほうがウイルスがひろがりにくいです

#### マスクをつける

鼻と口をしっかりとおいましよう。

ずれていると効果が半分になってしまいます。

#### 人のいない方を向いて

一人ひとりが気をつけると、みんなが安心してすごせるようになります。

# インフルエンザについて知ろう!

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。咳やくしゃみなどの飛沫や接触で人から人へうつります。感染すると普通のかぜの症状にくわえて、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く空気が乾燥しやすいこの季節は流行の危険が高く注意が必要です。

## インフルエンザの感染経路

インフルエンザの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうことでうつる。



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

## 予防のためのポイント

インフルエンザにかからないために、普段から以下の予防対策をしっかりと実行してください。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を済ませておくことも予防や重症化を防ぐ効果が期待できます。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

感染すると学校は出席停止になるので欠席日数に数えられません。右の表を参考にゆつくり体を休めましょう

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	☺

×× 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。