

ほけんだより12月

No.16

令和7年12月
宝立小中学校
保健室

今月の保健目標
寒さに負けない
体をつくろう

感染症はどのようにしてうつるの？

本校であつという間に感染症のひとつ「インフルエンザ」が広がりました。感染症のうつり方を知つて、予防できるようにしましょう。

〈飛まつ感染〉

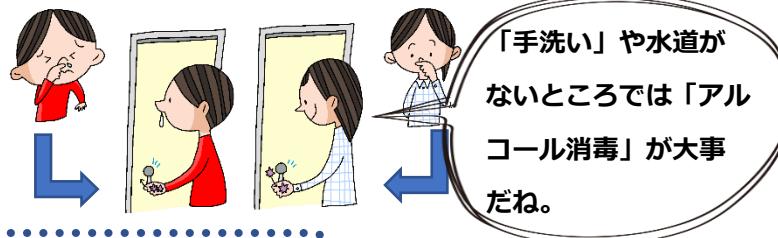
かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。

〈接触感染〉

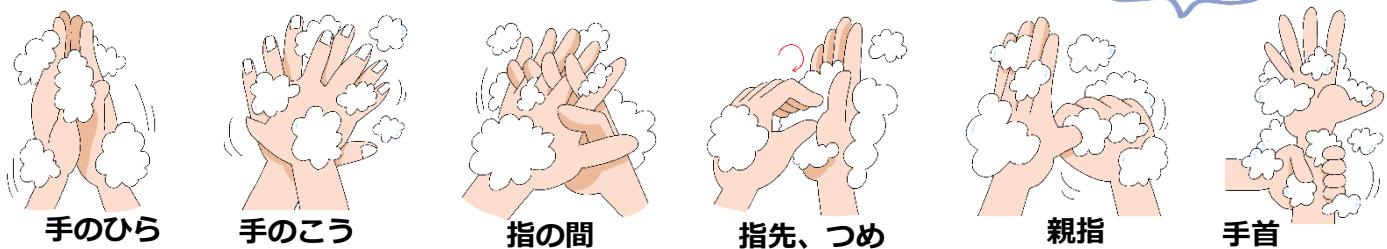
インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接触感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわり、それをほかの人がさわり、手から口などに入ると感染することがあります。



しっかり手を洗っているかな？

6つの場所を忘れずに



のどのイガイガ、肌のカサカサ 暖房が原因？

暖房を使うと部屋の湿度が下がり、乾燥してのどや肌が乾きやすくなります。のどが乾燥するとウイルスが体内に侵入しやすくなり、肌の乾燥はいろいろな刺激から肌を守る役割を弱めます。また部屋が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。「乾燥対策」は冬を元気に過ごすコツの1つになります。

【3つの乾燥対策】



★加湿する…濡れたタオルをかけておいたり、加湿器を利用したりする。

★水分をこまめにとったり、うがいをしたりする。 ★スキンケアをする…保湿クリームをぬる。

