

ほけんだより 12月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和7年12月1日 発行

寒さもより厳しくなってきました。外でははく息が白くなり、本格的な冬がきたことを実感します。舞鶴市内の小中学校でもインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖をしているところもあるようです。楽しい冬休みまでもう少しです。水や空気は冷たいですが、手洗い、換気をしっかり行い、全校のみんなが元気に過ごせるようにしましょう。

自分もまわりも健康に過ごすための10のアクション

- 手洗い** こまめに・ていねいに
- 換気** 部屋の2カ所を開けると
- マスク** 正しくつける
- 食事** 栄養バランスに注意
- 睡眠** 量も質も確保
- 運動** 意識して体を動かす
- 密回避** 人混みは避ける
- 咳エチケット** 咳やハンカチでおさえる
- 検温** 体調が悪いと思ったら
- 休養** 無理しない

ポイント1 ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2 免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント3 うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

冬に気をつけたい 病気の例

| 買えておきたい4つの感染経路 | |
|--|---|
| 飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む | 接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる |
| 空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む | 経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする |

飛沫・接触感染

- ☑ 新型コロナウイルス感染症
- ☑ インフルエンザ
- ☑ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☑ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

保護者の方へ

いつも学校保健活動の取組にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

2学期の健康診断の結果を記載した「健康の記録」を終業式の日配付いたします。確認されましたら、ご自宅での保管をお願いいたします。

てあら 手洗いの「なぜ？」を説明せよ



なぜ石けんをつけて手を洗うの？

石けんには、ばいきんをやっつける力があるから

石けんには、ばいきんやよごれを包みこんで水といっしょに洗い流したり、ばいきんの膜を壊したりする力があります。石けんを使うと、水だけでは落ちないよごれやばいきんも洗い流すことができます。



なぜつめを短く切る必要があるの？

つめが長いと、手のばいきんの数が増えるから

つめが長いと、手にばいきんが残ります。つめの間に入ったよごれは、手洗いをしても取りきれません。つめを短く切って、手を清潔に保ちましょう。

| つめの長さ | 爪の量(両手) | 細菌の数 | 比率 |
|-------|-------------|------------|------|
| 0.5mm | 爪が短く 10mg | 4,200個 | 1 |
| 1.5mm | 爪が長くなる 30mg | 53,000個 | 13倍 |
| 2.0mm | 50mg | 630,000個 | 150倍 |
| 3.0mm | 80mg | 3,400,000個 | 810倍 |

※出典:(社)日本食品衛生協会:改訂食品衛生責任者ガイドブック(2003)

石けんをつけて、30秒かけて手を洗いましょう！手首や指先もわずらずに！



て 手をあらおう



ハンカチで手を拭こう！

みなさん、毎日ポケットにハンカチは入っていますか？手を洗ったあと拭くものがなくて自然乾燥・・・なんてことはしていませんか？実は手をぬれたままにしておくと、雑菌が付きやすくなってしまいます。それではせっかく洗っても台無しに。きれいなハンカチを持ち歩き、いつでも使えるようにしておきましょう。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？全員見つけましょう。



こたえ

- Aさん
- Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないでください。体温より少し高め(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。