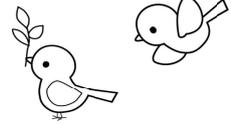


ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和5年11月8日発行



寒さに負けないからだをつくろう!



11月8日は立冬。暦の上では冬が始まります。とはいえ、数日前は異例の夏日続きで暑かったですね。本格的な冬が来る前に、今から少しずつ寒さになれていって、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

朝ごはんを食べよう



体温があがります。温かいが1品あるといいですね。

早くねよう



十分なすいみんは免疫力をアップさせます。

外遊びをしよう



血流がよくなります。ストレス解消にもなりますね。

水分をとろう



冬の水分補給は鼻やのどの粘膜をうるおして、かぜ予防につながります。

かぜやインフルエンザなどの感染の仕方を知ろう

万田小ではインフルエンザが流行っています。かぜやインフルエンザなどの感染はどのように感染していくのでしょうか。

飛沫感染

咳やくしゃみをした時に、口や鼻から飛び「しぶき」によって感染が広がります。この「しぶき」に含まれる病原体（細菌やウイルス）が近くにいる人の口や鼻に入り込むことで感染が起こります。



接触感染

病原体（細菌やウイルス）が、タオルやドアノブなどを介して、他の人にうつることで感染が起こります。



空気感染

口や鼻から飛び出した「しぶき」に含まれる病原体（細菌やウイルス）の中には、長時間、空気によって浮遊するものがあります。それが人のからだに入り込んで感染が起こります。



感染を防ぐためには、手洗いや空気の入れ替え、マスクの着用が大切です。感染の仕方を知って、感染症から自分のからだを守っていきましょう。