



令和6年12月3日

陸合小学校保健室

中村 涼子

冬らしい季節になってきました。寒くなり、空気が乾燥すると、インフルエンザなどのウイルスが活発化し、流行してしまいます。普段以上に手洗い、うがい、換気を行い、体調に異変を感じたら無理をせず、発熱などの症状があればすぐに病院を受診するようお願いします。

ウイルスはどこから来るの？

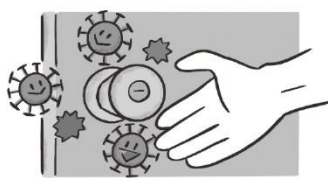
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



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。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人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。

飛沫感染

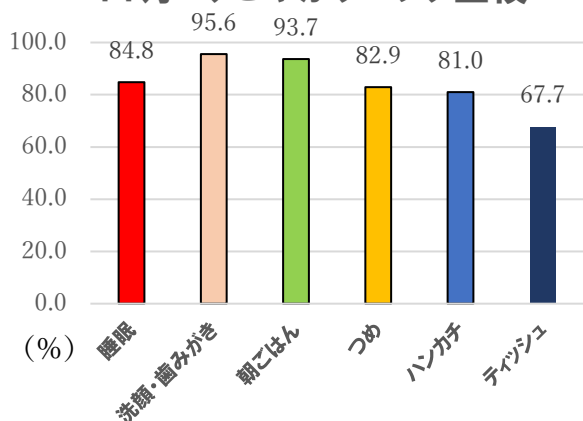


感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

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。

体調がおかしいと感じたら、「休養」を心がけましょう。無理をせず

11月 すこやかチェック全校



すこやかチェックの結果より

毎月、すこやかチェックを実施しています。ハンカチ忘れの人は減っているようですが、ティッシュ忘れの人が自立しています。「朝から準備する時間がない」と思う人は、前の日に自分で準備できるようになるといいですね。