



令和6年12月
佐敷小学校
保健室 岩田

11月半ばまで半袖で過ごしていたかと思えば、急に手袋やマフラーが必要なほどの寒さになりましたね。長い2学期の疲れもあり、体調を崩して保健室に来る人も多くなりました。冬休みまでもう少しです。楽しいクリスマスやお正月を迎えるためにもがんばりましょう。

【12月の保健目標】 かぜを予防しよう

* ウイルス はどこから来るの？

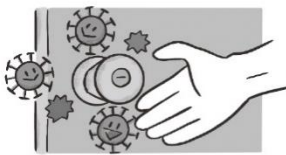
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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



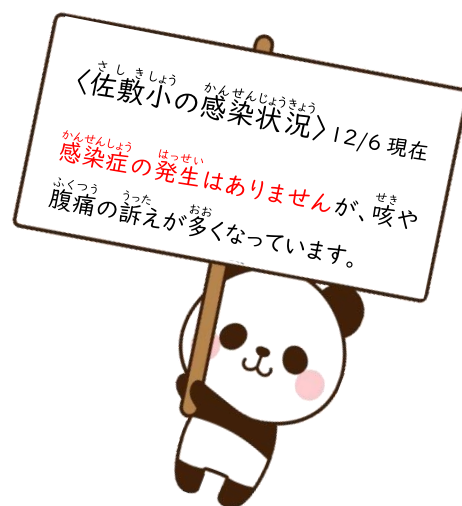
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

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。



インフルエンザの初期症状はこんな感じ・・・

登校前にこんな症状はありませんか？ 健康観察をしてみましょう。

食欲がなくなる	関節痛・筋肉痛	38℃以上の発熱	強い寒気・だるさ

