



2024年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？ その目標を達成するために、健康な心と体が大切です。今年一年、けがや事故、病気に気をつけてすごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

6.1.9. 鶴指小学校 保健室

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が **ボウッ!** ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて 気分すっきり

にあたると

休みでも 起きる時間

ごちそうも 食べたら力が湧いてくる

ごちそうさま

寒いでも 体ほかばか

で遊んで

夜は 次の日も元気

お風呂は 温まる

食事前 バイキンバイバイ

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、病邪から体を守るために「免疫」が活躍しています。

- 1 体にウイルスが入ると
- 2 自然免疫チームが来て戦います
- 3 知らせを受けた獲得免疫チームも駆けつけて戦います
- 4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

大暴れするぞー!

ウイルスをやっつけろ!

行くぞー!

倒したぞー!

記録したからまた来て大丈夫だ!

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

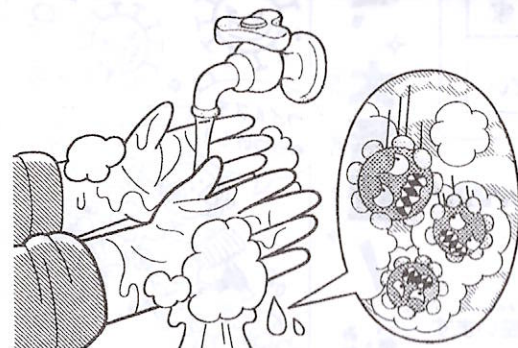
獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

感染症のさまざまな予防法を知ろう

指導 浜松医療センター 感染症管理特別顧問 矢野 邦夫 先生

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、いん頭結ま^く熱^{（プール熱）}、ノロウイルスによる感染症（感染性胃腸炎）、マイコプラズマ肺炎などといった感染症が、毎年または数年に1回流行します。今回は、こうした感染症に対するさまざまな予防法をまとめました。

予防法① 石けんを使った手洗い・アルコールによる手指の消毒



手洗い

石けんは、手についたウイルスや細菌を手からはがして落とす効果があります。さっと洗っただけでは効果はないので、手のすみずみまで洗うことが大切です。



手指の消毒

アルコールによってウイルスや細菌をやっつけます。ただ、ノロウイルスなど、アルコールが効かないものもあるので、石けんを使った手洗いもこまめに行いましょう。

予防法② 不織布マスクを着用する

不織布マスクをつけると、感染の原因となるウイルスなどをふくんだ飛まつ（せきやくしゃみ、会話などで飛ぶつばのしぶき）が飛び散ったり、飛まつを吸いこんだりするのをおさえられます。

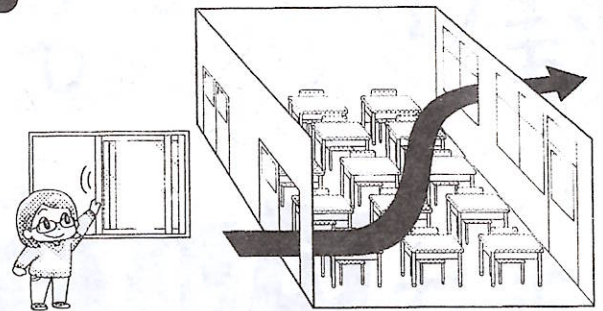
ただ、毎年のように流行する感染症では、日常的につける必要はなく、感染者が多くいる可能性がある病院に行くときや、自分に熱やせきなどの症状があるときに、ほかの人への感染を防ぐためにつけることが大切です。



出典：少年写真新聞社

予防法③ こまめにかん気をする

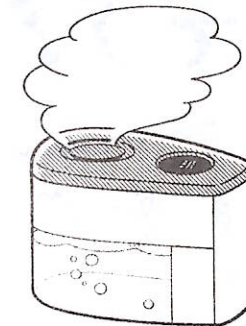
こまめにかん気をすることで、飛まつや、新型コロナウイルス感染症の感染源となるエアロゾル（飛まつがさらに小さくなったもの）を外に出すことができます。また、教室のかん気をするときには、対角線上にあるとびらと窓を開けると、空気の通り道ができて、かん気の効果が高まります。



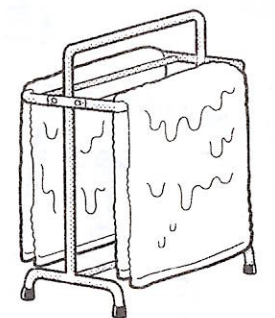
予防法④ 加しつをする

インフルエンザなどのウイルスはかんそうしたところを好みます。さらに、空気がかんそうすると、鼻やのどのねんまく（体に入ったウイルスなどと戦ったり、外に出したりするところ）の働きが低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。加しつ器などを使って適切なしつ度を保ちましょう。

加しつ器



ぬらしたタオル



予防法⑤ 人混みに近づかない

人が多くいるところ（人混み）では、さまざまな人の飛まつ（せきやくしゃみ、会話などで飛ぶ細かいつばのしぶき）がたくさん飛び交います。そのため、気がつかないうちに、ウイルスに感染した人の飛まつが、体の中に入りやすくなります。感染症の流行時は、人混みに行くのをさけましょう。



予防法⑥ ていこう力をつける

「ていこう力」とは、体に入ったウイルスなどに対して、戦って、やっつけてくれる力のことです。毎日しっかりとすいみんをとり、運動をして、栄養バランスのよい食事をとると、ていこう力が高まり、感染症の予防につながります。

