



今泉小学校
 令和6年度 第8号
 おうちの人と一緒に
 読みましょう！！

「年越し」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいます。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしましょう。

今月の保健目標
 感染症を予防しよう

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

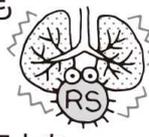
注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も



症状

風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突如の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

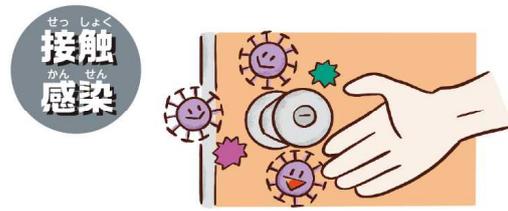


ウイルスはどこから来るの？

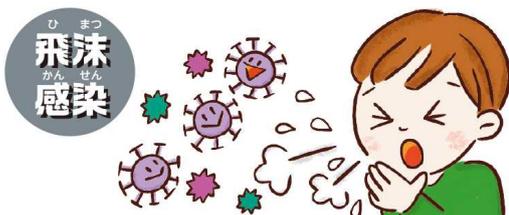
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



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。



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。



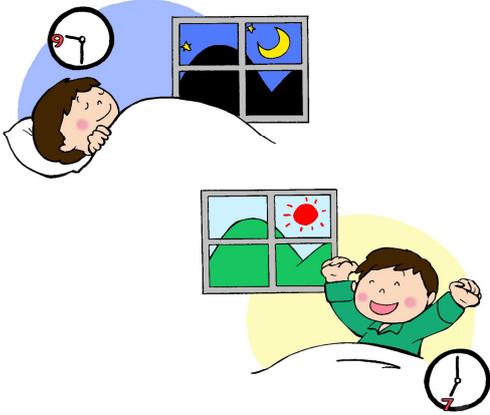
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

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。

冬休みも元気に過ごすために

かんせんよぼう 感染予防をしっかりとしよう

ふゆ さまざま かんせんしょう はや しき
冬は様々な感染症が流行る時期です。
てあら 「手洗い」や「マスクの着用をするなど
せき の咳エチケット」「換気」をして感染症を
よぼう 予防しましょう。

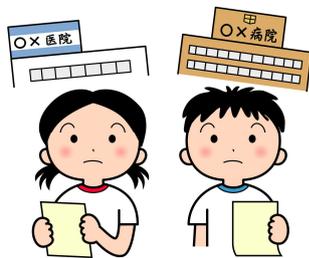


きそくただ せいかつしゅうかん おく 規則正しい生活習慣を送ろう

じかん 時間がたっぷりあるからといって夜更かしばかり
してはいけません。体の抵抗力を高めるために、
「早寝・早起き・朝ごはん」を冬休みも心がけま
しょう。

き ケガに気をつけよう

こうつうあんぜん こころ
交通安全を心がけることはもちろんです
が、ふゆ あさ 冬の朝など、道路が凍っていてすべり
やすくなっているところもあります。いつ
もより しんちょう 慎重に行動しましょう。



ちりょう す 治療を済ませよう

ば しりょく ていか など、くあい わる
むし歯や視力の低下など、具合の悪いとこ
ろはありませんか？この冬休みに治療し
げんき すがた しんねん むか
元気な姿で新年を迎えましょう。

た す ちゅうい 食べ過ぎに注意しよう

おいしいものを食べる機会が多い冬休みです
が、た す 食べ過ぎはお腹（胃）に負担がかかります。
えいよう 栄養バランスに気を付けて楽しみましょう。

