



No.11
令和4年2月1日
宇都宮市立海道小学校
保健室

【保護者の方へ お子さまと一緒に読んでください】

2022年がスタートし、1ヵ月があっという間に過ぎてしまいました。今年は、感染症対策の徹底が図られており、例年と比べてインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行が抑えられています。しかし、宇都宮市内の学校でも、新型コロナウイルス感染症の罹患者が増え始めてきました。引き続き対策をしっかりと行うことで、感染症に負けない身体作りを心がけましょう！心配なことや不安な気持ちがあるときは、いつでも相談に来てください。



あなたの^{げんき}こころ、元気ですか？

《^{いま}今の^{きもち}気持ちはどんな^{かん}感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《^{じぶん}自分の^{きもち}きもちをあらわしてみよう！》

^{わたし}私^{せいかつ}たちは生活^{きもち}の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、
がまんしすぎることはないですか？^{きもち}気持ちをおさえすぎると、^{からだ}体^{えいしょう}によくない影響^{さうだん}がで
ることもあります。^{まわ}周りの人に話してみるなど、^{きもち}気持ちをあらわしてみましょう。^{さいしょ}最初はうまく
いかないかもしれませんが、^{つづ}続けていると、^{じょうず}上手にできるようになりますよ。

また、^{こま}困^{ひと}っている人がいるときは「どうしたの？」と^{こえ}声をかけ。

^{はなし}話を^き聞いてあげることができたら、とても^{すてき}素敵ですね！



こころがつかれたら だれに相談を

どうして **熱** 上がるの？



私たちの体は、かぜをひいたり、感染症にかかっていると、熱（体温）が上がります。

これはなぜなのか、知っていますか？

かぜや感染症の原因であるウイルスは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。ウイルスが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。

また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、
安静にして休む



暑いと感じるように
なったら、少し薄着に

さむけがする時は、
厚着で体をあたためる



水分をたくさんとり、
こまめに着替える



さむけがする時は、
厚着で体をあたためる



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中

に入ること。でもマスクをしている

人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっ

ついて口から入ること。いろいろな

所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！

