



No.9

令和3年12月1日

宇都宮市立海道小学校

保健室

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読みください。

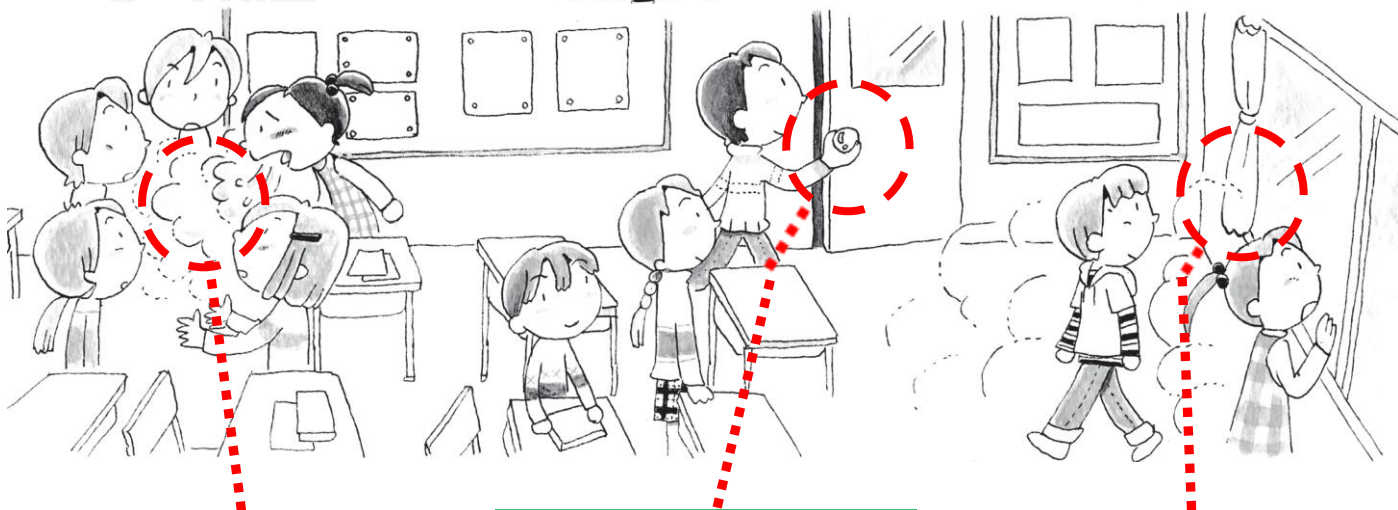
今年も残すところあと1ヵ月になりました。今年がんばったことは何ですか？心に残っていることは何ですか？家族みんなで今年1年をゆっくり振り返ってみてください。

残り1か月、心も体も元気いっぱい過ごせるよう、気を引き締めて生活しましょう！



ウイルスはどこからくるの？

インフルエンザやかぜなど感染症のウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのでしょうか。下の絵を見て確認してみよう！



ひまつかんせん 飛沫感染

せきやくしゃみと一緒に飛ばされた唾液の中に含まれたウイルスが、直接口や鼻の中に入って感染すること。

(インフルエンザやコロナウイルス感染症の感染経路)

ふせぎ方

マスクをして、ウイルスがからだの中に入るのを防ごう。自分がせきやくしゃみをする時は、他の人から顔を背けることも大切！

せつしよくかんせん 接触感染

菌のついた場所を触った手で口や鼻を触ることで、体内にウイルスが入って感染すること。(インフルエンザやコロナウイルス感染症の感染経路)

ふせぎ方

こまめに手あらい・うがいをしよう。手を洗ったあとはきれいなハンカチで手をふくことを忘れずに！

くうきかんせん 空気感染

空気中をふわふわと浮かんでいる病原体を吸い込むことで感染すること。

(麻疹、水ぼうそう、ノロウイルスの感染経路)

ふせぎ方

寒くても1時間に1回は教室と廊下の窓を開けて、ウイルスを外へ追い出そう。寒い日は、かさねぎのできる洋服で体温調節をしよう！



ふゆやす たのしい冬休みに するために



ふくそう き
服装に気を付けよう！

したぎ き
下着を着て、かさね着するとあたたかいよ。

かさねぎじょうずに
なろう！



にゅうよく
ゆっくり入浴しよう！

ゆふね あたた
湯船にゆっくりつかって温まろう。湯ざめに注意！



やす しよく た
休みでもしっかり3食食べよう！

あさ
朝ねぼうをせず、朝ごはんを毎日食べよう。

学校がある日と
同じ時刻に起きよう！



すいみん
睡眠はたっぷりとりよう！

よる
夜ふかしがつつかないようにしよう。



えが お しぎょうしき あ
みんな笑顔で始業式に会いましょう！

じこ げんき
事故やけがをせず、元気にすごそう。



おうちのかたへ



昨年度から感染症に罹患した際に提出していただく書類が変更されました。詳細につきましては、4月にお配りしたお手紙（「第三种（その他の感染症）」に係る「登校届」の活用について）又は宇都宮市のHPにてご確認ください。ご不明点がありましたら、学校までご連絡をお願いします。