



ほけんだより

12月

No.9

令和4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んでください。

クリスマスに冬休みと、楽しみいっぱいの月を迎えました。

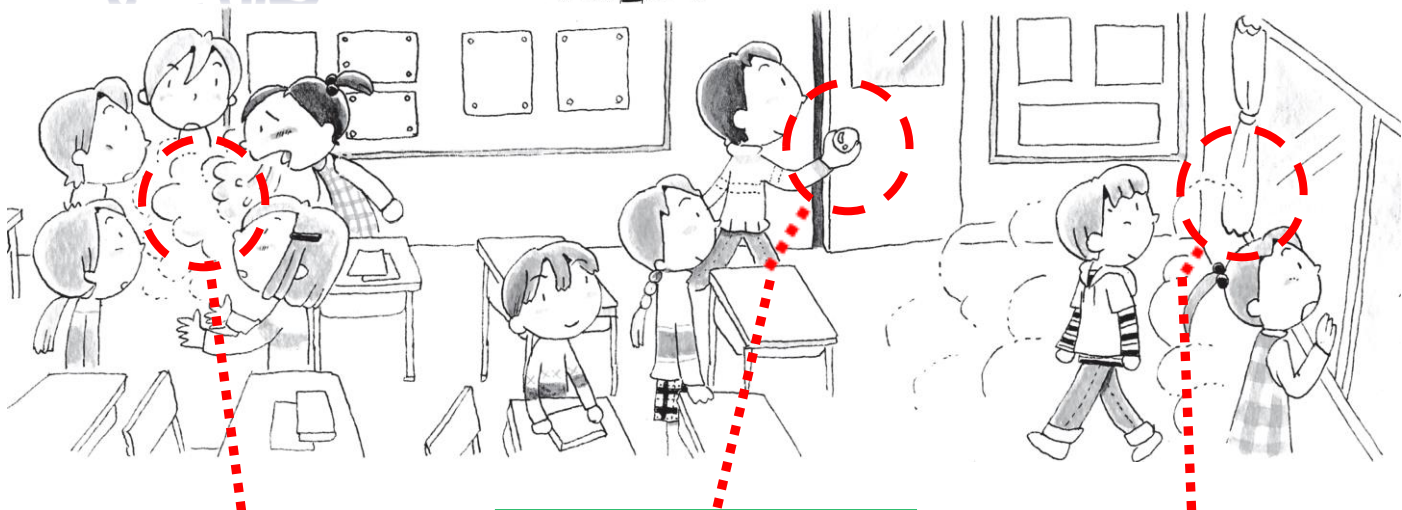
楽しみもある反面、感染症の流行が本格的に始まる時期です。今年は新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザが流行すると言われており、市内でもインフルエンザの感染が始まっています。



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中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！

せっしよくかんせん 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

こまめに手洗い・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 しょく 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
同じ時間に起きよう！



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（「第三種（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。