



# ほけんだより 12月



R7 国本中央小学校

## 12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう



感染症注意報

自分もまわりも

健康に  
過ごすための  
10のアクション

**ポイント1**

**手洗い**  
ウイルスを寄せ付けない

ウイルスは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についていたりします。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。

**ポイント3**

**うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

**換気**  
部屋の2カ所を開けると

**マスク**  
正しくつける

**食事**  
栄養バランスに注意

**睡眠**  
量も質も確保

**運動**  
意識して体を動かす

**密回避**  
人混みは避ける

**咳エチケット**  
肘やハンカチでおさえる

**換温**  
体調が悪いと思ったら

**休養**  
無理しない

### 冬に気をつけたい 病気の例

#### 覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染	
<input checked="" type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症	
<input checked="" type="checkbox"/> インフルエンザ	
<input checked="" type="checkbox"/> 溶連菌感染症	
など	
空気・飛沫・接触・経口感染	
<input checked="" type="checkbox"/> 感染性胃腸炎(ノロウイルス)	
など	

宮っ子チャレンジウィークで  
中学生先生がハンドソープの  
容器を洗ってくれました



# みんなが予防! インフルエンザ

## 感染を防ぐ3つのポイント

年末年始は、家族や友人と過ごす大切なひととき。インフルエンザを予防することは、安心して集える時間を守るだけでなく、医療機関の負担を減らすことにもつながります。ひとりひとりの予防が、みんなの健康を支える力になります。インフルエンザ予防に取り組み、健やかな新年を迎えましょう。

### POINT 1 きちんと『手洗い』

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いしましょう。



正しい  
手の洗い方



アルコール製剤による消毒も効果があります。

消毒用エタノール(濃度70%以上95%以下)を使用して手指や直接手で触れる器具などを消毒



手洗いのタイミング

外出から  
戻った時

手のひらで  
咳やくしゃみを  
受け止めた時

食事の前



### POINT 2 マスクをつけて『咳エチケット』

マスク、ティッシュ、ハンカチなどで鼻と口をおおいましょう。



咳エチケットを  
確認しよう



子どものマスク着用は、すこやかな発育・発達の妨げとならないよう配慮しましょう。



マスク着用が効果的な場面

医療機関や高齢者施設を  
訪問する時

電車や職場、学校などの  
人が集まる場所

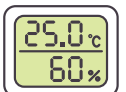
高齢者など重症化リスクの  
高い方と接する時

室内ではこまめに換気をして、適度な湿度を保持しましょう。

室温を大きく変動させないために常時換気設備や換気扇、空気清浄機の活用も有効



50~60%を  
保つと効果的



### POINT 3 重症化を防ぐ『ワクチン接種』

発症後の重症化を予防することに効果があるとされています。



例年1月に流行のピークを迎える傾向があるため12月中の接種が望ましいとされています。



かかりつけの医師に相談して、重症化予防のために流行前に接種しましょう。



お住まいの市町でもご相談をお受けしています。

県内市町の  
予防接種担当窓口



定期予防接種の  
対象者

65歳以上の方

60~64歳の心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害のある方



インフォ  
メーション

感染症予防の  
ショート動画  
『感染対策をしよう!』



感染症の情報なら  
こちらへアクセス  
『栃木県感染症情報センター』



厚生労働省の  
特設サイト

