



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



10のアクション

自分もまわりも
過ごす健康に
のための
アクション

感染症注意報
感染経路別
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

ポイント 1 ウィルスを寄せ付けない

手洗い

感染源になるウィルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、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

換気
マスク
食事
睡眠
運動

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント 3 うつらない・うつさない

密回避
咳エチケット
検温
休養

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。

感染経路別 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
くうきの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



みんなで予防! 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



POINT

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

