

★お子様と一緒に読みください。

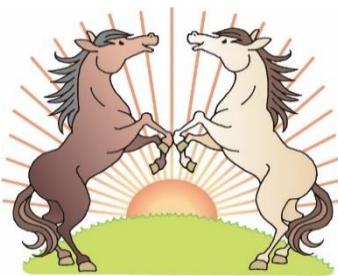


今年も残すところあとわずかとなりました。2026年もどうぞよろしくお願ひします。

12月は、西原小でもインフルエンザが流行し、学校閉鎖を行いました。現在は落ち着きましたが、例年は、これからがインフルエンザ流行の時季です。引き続き、手洗い・換気・咳エチケットを行いましょう。家族そろって元気に楽しい冬休みをお過ごしください。

## 1月の保健目標

- ・外で元気にあそぼう
- ・かんきをしよう



## 1月の予定

28日(水)

学校保健・学校給食委員会

## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ体にほどよく  
フィットするものにし、  
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいだ服の間に空気の層をつくると、からだねつに体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーで手ぶくろ、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

## 黒豆のひみつ



おせち料理にある黒豆には、こんな栄養素が豊富に含まれています。

・目の健康に良い  
「アントシアニン」

(ほけんだより9月号で紹介した栄養素です。)

・体をつくる  
「たんぱく質」  
・腸内環境を整える  
「食物繊維」  
・貧血を予防する  
「鉄分」

## 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

ぜひ黒豆を食べて、2026年も健康に過ごしましょう。



# 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



50~60%を保つと効果的  
25.0℃ 60%

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。



定期予防接種の対象者

65歳以上の方



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



お問合せ先

感染症対策課 TEL.028-623-2834