

# ほけんだより



令和7年12月号  
宇都宮市立築瀬小学校

11月はインフルエンザA型が流行し、り患する児童が多くいたため、学級閉鎖をしたクラスもありました。緊急下校の対応や感染予防などご協力ありがとうございました。市内でも多くの学校が学級閉鎖や学年閉鎖になっていたようです。今後もインフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどの様々な感染症が流行する可能性がありますので、引き続き感染予防のご協力をよろしくお願ひいたします。

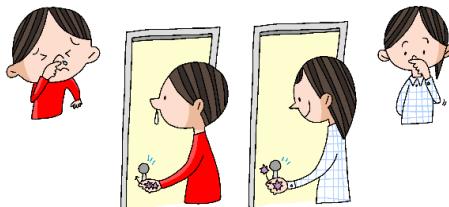
## かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

### ● 飛まつ感染



かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。

### ● 接しょく感染



インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しょく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわり、それをほかの人がさわり、手から口などに入ると感染することがあります。

## せき 咳エチケットを心がけよう

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。



マスクをしていないときでもくしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

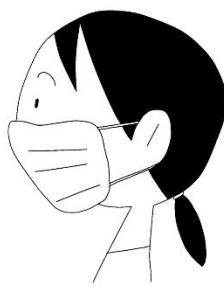
## かぜやインフルエンザを予防するには？



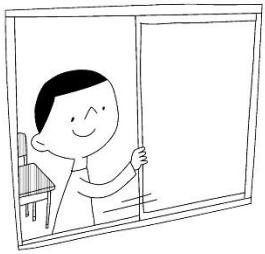
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかんきをする



栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう



しっかりすいみんをとる



かしつをする

## 手洗いのやり方

手を洗うことは、か  
ぜやインフルエンザの  
予防に有効です。

外から帰ったときや  
食事の前などに、こま  
めに手を洗いましょう。  
石けんを使って、手  
のすみずみまで洗い、  
洗い終わったら清潔な  
タオルやハンカチで水  
気をふき取りましょう。

