



寒さも本格的になってきました。体調を崩して、学校を休む人がいます。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防のために、石けんでの手洗いやうがい、マスクを装着するなどして、ウイルスが体の中に入らない・人にうつさない対策をしましょう。

感染症の予防方法

今月の健康の日のテーマは、「感染症を予防しよう!」でした。子どもたちには、基本的な予防法について、「かぜ戦隊フセゲンジャー」をもとに、7つの対策について話をしました。御家庭でも、外から帰ったら手洗いうがいを促したり、生活リズムを整えたり出来るよう、声掛けをお願いいたします。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



年末年始も生活リズムを整えよう!

気温が寒くなり、朝は起床時刻の間際までお布団の中から出てこない子が増えているのでしょうか?

睡眠や食事、運動のバランスは、かぜに負けない元気な体を作るのに大切です。今後も引き続き生活リズムを意識して生活していきましょう。

12月
健康の日

【テーマ】

感染症を予防しよう①

ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに
出るしぶきには、ウイルス
が混じっていて、それを
吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な
どにさわった手で、口や
鼻などにさわること
で、ウイルスが体に入ります。



予防は、どうするのでしょうか？

1

外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。



2

寒くても外で元気に遊ぼう。



3

好ききらいをしないで何でも食べよう。



4

人が多く集まるところに出歩くのはさげよう。



5

早ね早起きをし、規則正しい生活をしよう。



6

せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。



7

窓を開けて新鮮な空気の入れかえをしよう。



☆この冬は、みんなで「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」を予防しよう！

