

ほけんだより



銚子市立船木小学校
保健室 No.11
令和6年12月2日

寒くなり、空気がカラカラに乾いてくると、風邪やインフルエンザ等の感染症、皮膚のトラブルが増えます。乾燥対策のひとつに「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も忘れずに。汗をかかないから大丈夫と思わずに、冬もこまめに水分補給をしましょう！

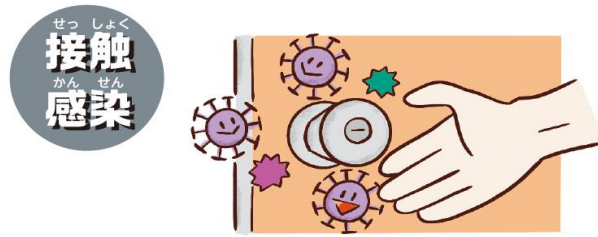
また、体が温まると、風邪に対抗する力が強くなります。寒いときこそ積極的に外で運動をしたり、衣服を上手に調節したりして体を温めましょう！

ウイルスはどこから来るの？

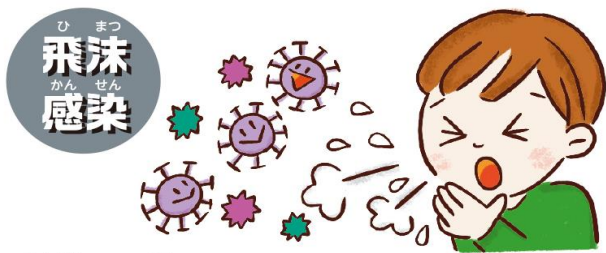
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



ふゆ 冬を

おも 思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

まずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時刻に起きましょう。

け んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

なんでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかならなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使った正しい手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

