



ほけんだより 1月

令和 7年1月8日
大道小学校 保健室



1月のほけん目標：かぜやインフルエンザをよぼうしよう！



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？年末年始は楽しい行事が多いので、ついつい食べ過ぎたり、夜更かしが続いてしまったな・・・という人もいるかもしれませんね。特に冬は、感染症にかかりやすくなる季節です。もう一度、生活リズムを整えて、今年も元気に過ごしていきましょう！

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



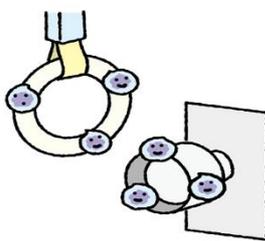
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



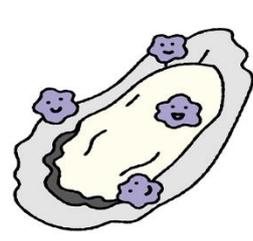
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



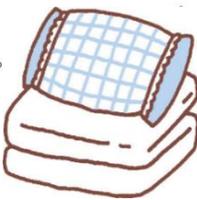
病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

かぜ 風邪かな？

おも と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って 体も 心も 元気



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



押し活も 温活も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

インフルエンザ と



かぜ 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう びねつ 通常は微熱 (37~38℃)
おも しょうじょう 主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつつう きんにくつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず ずつう 鼻水、頭痛 など
しょうじょう しんこう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 救急です

子 どうしましたか？

だれ (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

救 名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

換気 2分前開けて、空気を流そう

鼻呼吸 鼻呼吸できると鼻マスクをしよう

保湿 水分補給・保湿クリーム...うるおいある生活を。

歯みがき 歯口の甲のケアで感染リスクが10分の1!

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌
ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状
吐き気、腹痛、嘔吐、下痢 など

発熱

やけどに気をつけよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

- 暖房器具の近くで遊ぶ
- カイロを貼ったまま寝る
- こたつや電気毛布を使って寝る

正しい使い方をして、安全に温まりましょう

外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？でも、本来、人間も「動物(動くもの)」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる

鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！