



令和8年2月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

～ていねいな手あらいで感染症を防ごう！～

今月の生活目標は、「手あらいがいをしっかりしよう」です。感染症を防ぐために大切なのは手あらいです。外から帰ってきたとき、トイレの後、給食の前、掃除の後などは目に見えない菌が手についていることがあるため、ていねいに手をあらいましょう。また、濡れた手は汚れが付きやすい状態になります。手をあらった後は清潔なタオルでしっかり拭くことも大切です。ていねいな手あらいで感染症を防ぎ、元気に過ごしましょう。

2月になり、保健室では体調不良で来室する児童が増えています。インフルエンザに新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など様々な感染症が流行しやすい時期です。こまめに水分補給をしたり、寒くても定期的に窓を開けて換気をしたりして感染症を予防しましょう。

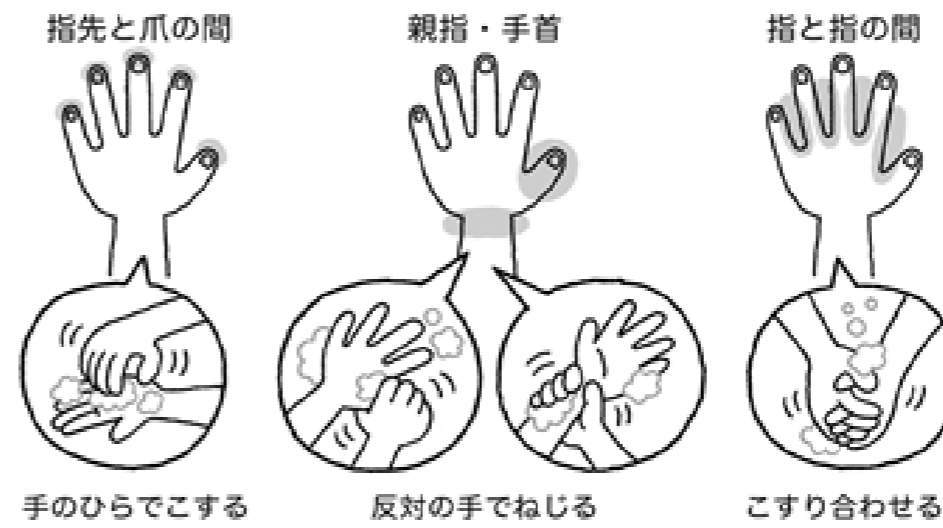
～寒い冬も健康に過ごそう～

冬を元気にすごす 3つのコツ

- 1 早寝・早起き・朝ごはん!**
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。
- 2 手洗い・うがいをていねいに!**
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- 3 体を動かしてポカポカに!**
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

たいせつ
大切なのは
せいかつしゅうかん
「生活習慣」!

洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント



手あらいの時間の目安は、**約30秒**といわれています。
時間をかけて、ていねいにあらいましょう。



生活習慣が大切なのはなぜ?

生活習慣の基本は **食事 運動 睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

食事	運動	睡眠
<ul style="list-style-type: none"> バランスのいい食事が作られます 元気に活動するエネルギーが作られます 体の調子よくなります 誰かと一緒に食べると笑顔になります 	<ul style="list-style-type: none"> 筋肉がついて、骨も強くなります 肺や心臓が強くなります 太りにくくなります 血液の流れがよくなります 気持ちがスッキリします 	<ul style="list-style-type: none"> 体がぐんぐん成長します 病気に対抗する力を強くします 落ちついた気持ちになり、イライラしません 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

生活習慣で病気になるの?



Q. 何の病気のウイルスでしょう?

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴から推理してみよう。	1	2	3
特徴から推理してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> *感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> *感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> *ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○37～38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
かかったらどうする?	<ul style="list-style-type: none"> ◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化の良い食事を ◇水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります) ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇安静にする ◇水分補給をする(脱水症状に注意) <p>抗ウイルス薬はありません</p>