



# ほけんだよン

12月

令和6年12月号 流山市立長崎小学校 保健室

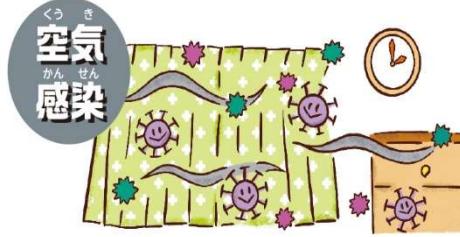
もうすぐ冬休みがやってきますね。寒さに加え、疲れや生活リズムの乱れから、体調を崩し

やすい時期もあります。インフルエンザにも気をつけてくださいね。予防は、一人一人の

心がけが大事です。新しい年も、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

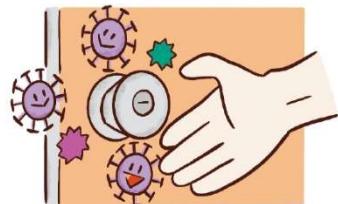
## \*・\* ウィルス\* はどこから来るの？

風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

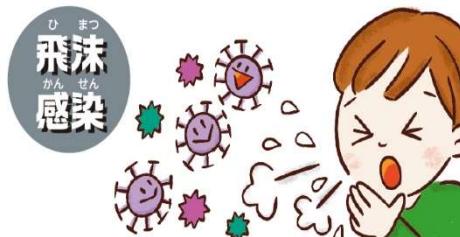


窓を閉め切った部屋の空気中にはウィルス  
がたくさん漂っています。その空気を吸い  
込むと体にウィルスが入ってきます。

接触  
感染



ドアノブなど多く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。

## 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水があることがあります。風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、  
やさしくかんで



鼻水が出そうになる  
といつズズッとすすってしまいま  
すが、体の中に細菌やウイルスの  
死骸が戻ってしまうのでやめま  
しょう。ティッシュでやさしくかん  
でくださいね。

## 冬はケガを しやすい？

筋肉が硬くなる



ポケットに手を入れてしまう



暖房器具などの使用



温めよう！

## おうちの方へ

12月に入り、流山市内でインフルエンザや発熱による学級閉鎖や学年閉鎖を行っている学校が出てきました。長崎小では、感染症のご連絡はまだ少ないですが、発熱による欠席や早退が多いです。11月末から、各教室に加湿器を設置しました。湿度の調節を行い、手洗い、うがい、換気と共に、感染予防を行って参ります。ぜひ、ご家庭でもご協力を願います。

