



令和6年1月10日
紀の川市立中貴志小学校
保健室 (No.13)



あけましておめでとうございます。今年^{ことし}はたつ^{とし}年です。
みなさんが、目標^{もくひょう}に向かって^{りゅう}龍のようにぐんぐんのぼっていきける
ような1年^{ねん}になりますように。



かんせんしょう 感染症は どうやってうつるの？

せつしよくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

くうきかんせん 空気感染

まどを閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



ひまつかんせん 飛沫感染

せきやくしゃみをする^{つば}と、唾^{いっしょ}と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

かんせんしょう こうかてき よぼう 感染症の効果的な予防って？



せっけんを使ってきれいに手を洗えば、
ウイルスはしっかり洗い流せるよ。
手を洗うタイミングは、
【外から帰ったとき】【ご飯を食べる前】
【トイレの後】【せきやくしゃみの後】だよ。



せきやくしゃみが出る^でときは、つばが飛ばないようにマスクをしよう。
感染していない人がマスクをしても、吸い込むウイルスを減らせるよ。



せきやくしゃみをする時にマスクをしていなかったら
口と鼻を手や服のそで、ハンカチでおさえたり、
周りの人にかからないようにしよう。
もしも手でおおった時は、すぐに手を洗おうね。



寒くても時々窓を開けて、空気中のウイルスを
部屋から追い出そう。頭もすっきりするよ。



体がウイルスと戦う力をつけるためには、
規則正しい生活がとても大切です。
自分の体を守るためにも、はやね・はやおき・朝ごはんや
運動をして体を動かすことを心がけてくださいね。

