



ほけんだより

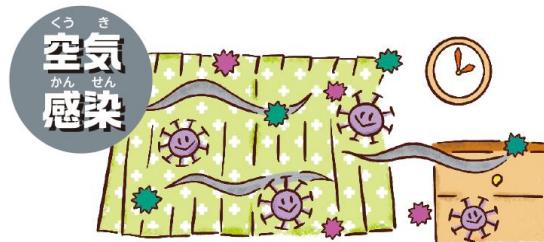
蓮田市立黒浜小学校 保健室 令和7年

インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎など、この冬も様々な感染症が流行っています。普段から予防でマスクを着用するとよいですね。しっかりと感染症対策をしていきましょう。教室では換気をするのであたたかい服装で来てくださいね。また、あいうべ体操をし、口呼吸でなく鼻呼吸することで、病気にかかりにくくなります。しっかりと歯みがきすることはインフルエンザ予防にもなりますよ。

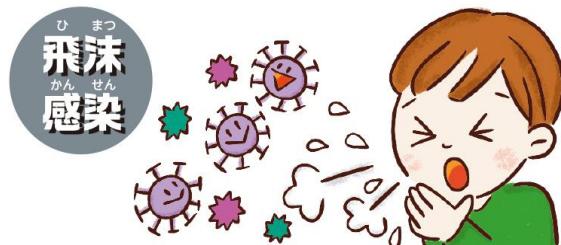
今月の保健目標：しせいを正しくしよう、かぜを予防しよう

* * ウィ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、みんなの体に3つの方法で侵入してきます。

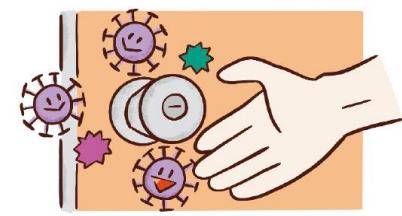


窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



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。

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。

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。



おうちの方へ

協力して流行をふせぎましょう！

登校前の体調チェック6つのポイント！

できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症をひろげないためにも、引き続き登校前の体調チェックをお願いします。

- 朝はすっきり起きましたか？
- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか？
- しのぶんやただれなどはありませんか？
- 朝ごはんはたべられましたか？
- 下痢や便秘ではありませんか？
- せきやくしゃみ、鼻水はでていませんか？



げんきはあるかな？



「いつもとちがう」「ちょっと変だな」と思った場合は、登校せずにおうちで様子をみてください。無理をせずに休養させてください。休み・遅刻の連絡は、Forms 電子入力にてお願いします。

インフルエンザの場合、最短でも **発症日含め6日間は出席停止** になります。

「発症した翌日から5日間を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

出席停止です。流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

たいそう かんせんしょうよぼう あいうべ体操で感染症予防！

口を大きくあけてゆっくり「あいうべ～」と言ってみましょう。「べー」のときに舌を思いきり下にのばすのがポイントです。

あいうべ体操は口のまわりの筋肉を整えて、舌の位置を正しくすることで口呼吸から鼻呼吸になる体操です。

いつもぽかーんと口があいている人はいませんか？

毎日30回のあいうべ体操で、お口から健康づくりをしましょう。



「あいうべ体操」はむし歯予防や歯並びやかみ合わせをよくするだけでなく、かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防にもよいそうです。つばがたくさん出ることで、乾燥を防ぎ、感染症にかかりにくくなることがあります。

あいうべ体操で免疫力アップ！
家族みんなでやってみましょう。

基本的な感染防止対策を 継続しましょう！



コロナウイルスだけでなく、
インフルエンザなどの感染症にも有効です

換 気



体調悪化時は安静に



手洗い・手指消毒



日頃の体調管理



埼玉県保健医療部

彩の国
埼玉県

みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで
「かからない」、「うつさない」。

十分な休養も
忘れずに

Mame-kun
彩の国 埼玉県
埼玉県マスクット「さいたまっち」「コバトン」

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口をおおいましょう。

手洗い
指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

埼玉県のインフルエンザに関する情報
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansershou01/keihatsu/keihatsu-collabo-apply.html>

QRコード
QRコード読み取り機能付き携帯電話もしくは
スマートフォンをご利用になれます。

元気マンの 元気の秘密！

元気マンは、寒い冬
でも元気いっぱい。
理由を教えてもらおう！

早寝早起き
する



みんなもやって、
元気マンになろう！