

じどうよう おもてめん うち ひと いっしょ よ  
児童用…表面はお家の人と一緒に読んでくださいね。

# ほけんだより



令和3年1月7日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

しんねん  
新年あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。今年は、どんな  
1年にしたいですか？目標をもって、健康に過ごすことができるといいですね。

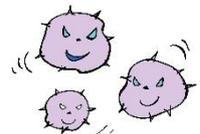
くうき かんそう  
空気が乾燥しているため、かぜなどのウイルスが元気に活動しています。手洗い、マス  
ク、換気、規則正しい生活を心がけて、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

## <1月の保健目標>

かんせんしょう よぼう  
感染症を予防しよう



## 感染症ってなんだろう？

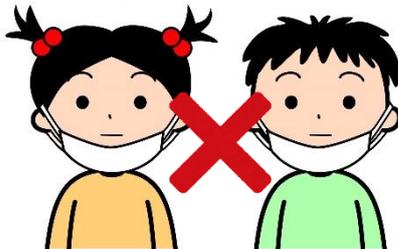


びょうき  
病気のもとになるウイルスが体の中に入ること  
で、  
びょうき  
病気になってしまうよ（感染）。

ウイルスをなくす、体に入らないように気をつけ  
る、ウイルスをはね返す強い体をつくることで、感染  
を防ぐことができます。

## マスクのつけ方、だいじょうぶ??

<あごマスク>



はな くち で  
鼻や口が出ていると、ウイルスが飛んでしまいます！



<鼻出しマスク>



いちど じぶん  
もう一度、自分のマスクのつけ方を確認してみましょう。

新年あけましておめでとうございます。今年は少し短い冬休みでしたが、子どもたちはどのように過ごしましたか？休み中は、寝るのが遅くなってしまった日もあったのではないのでしょうか。早めに元の生活リズムに戻して、3学期も元気に過ごしたいですね。

本格的に寒くなり、冬の感染症も流行する季節になります。引き続き、御家庭でも手洗い、咳エチケットなどの感染予防の声かけをお願いします。

## 部屋の乾燥を防ぎましょう

湿度が下がる冬は、窓を閉めて暖房をつけるため、さらに部屋の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなってしまいます。



理化学研究所などの研究チームがスーパーコンピューターを使ったシミュレーション実験で、室内の加湿と換気が新型コロナウイルス感染対策の鍵となることを明らかにしています。

1. 8m間隔の対面で座り、一方が咳をした場合にかかる飛沫の数は・・・

☆湿度30%の場合

6%近くの飛沫が  
対面する人に到達

☆湿度60%、90%の場合

2%前後の飛沫が  
対面する人に到達

学校では各教室に加湿器を設置し、常に換気を行っています。加湿器がない場合は、濡れたタオルをかけておく、お湯か水を入れたコップ置いておくだけでも湿度が上がります。

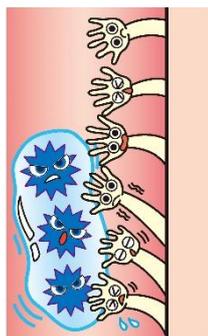
※主な感染経路である飛沫感染のリスクは減りますが、落ちる飛沫が増えるため接触感染のリスクは高まるようです。接触感染は、手洗い・消毒をすることで防ぐことができます。



## 冬も水分補給が大切です！

のどや鼻の粘膜には、せんもう線毛という細かい毛がたくさん生えています。ウイルスなどが入ってくるのを防ぐ仕組みですが、体の水分が不足すると、繊毛は上手く動くことができません。

水分補給は感染予防にも効果があるため、意識してこまめに水分を摂れるといいですね。



☆気持ちを新たに☆  
今日は七草がゆの日ですね。その年の無病息災を願って、七草がゆを食べる日とされています。  
お正月には、健康を願う行事や風習が多くありますね。それぞれの行事の意味や、今年の「健康目標」について、ぜひ家族で話をしてみてください。



ことしは  
けんこう  
もなほ