

ほけんだより



浦安市立入船小学校 令和7年12月号

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症が流行しやすい季節です。
 手洗いやうがい、換気など対策はいつも以上に念入りにしたいですね。
 一方で、冬だからこそ楽しみなこともあります。夜空の星は、空気が乾燥する冬の方がきれいに見えます。温かい食べ物も、寒い日はよりおいしですね。そして、クリスマスやお正月などわくわくすることもたくさんありますね。楽しく元気に過ごしてください。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

え いようバランス
心かけた食事
で丈夫な体作り

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。
来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ

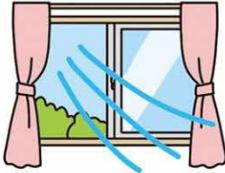


加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

- ① こまめに手洗いをする
- ② 部屋の空気を入れかえる
- ③ 感染症が流行しているときは、マスクをつける



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ① ハンカチか上着のそででおお口をおおう
- ② そのまま、くしゃみをする
- ③ 友だちにハンカチを借りる



A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるなよな！



保護者の方へ

- ・入船小学校では、11月にインフルエンザが流行し、かかった人は47人でした。11月は千葉県でも全体的に流行が見られ、多くの学校で学級閉鎖がでていました。12月に入ってから、全校で10人くらいの状況でしたが、中旬になり数名となり流行は落ち着いています。しかし、インフルエンザ警報もでていきますので、お子様の体調にはご留意ください。登校前は、体調の確認をお願いします。
 - ・保健室では、打撲の時など、保冷剤をハンカチやタオルに包んで使っています。冷やしてお家へ帰った後、きれいに返却いただくことが多くありがとうございます。
- ただ、布類が少なくなっているのでお子様の荷物にありましたら、返却していただくようお願いします。