

ほけんだより



令和4年12月1日
荒川区立第九峡田小学校

2022年のカレンダーも、最後の1枚となりました。世の中が何となく忙しくなる時期ですが、この1年を振り返ってみる心のゆとりも大切にしたいですね。

「寒いな」と思う事が多くなってきました。「冬将軍」がやってきます。「冬将軍」とは、昔、ロシアへ攻め入った国々が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。冬将軍に負けないように早寝・早起き・朝ごはんを
迎え撃ちましょう。

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もし、あなたの部屋が、ウイルスからこんなふうにおもわれていたら、感染のリスク大！！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で元気に動き回りますそして、空気中を漂い、生き物の口や鼻から体の中に入り込みます。

しつど めやす 湿度の目安

× 40% 以下・・・ウイルスが元気に動き回る。

◎ 40～60%・・・ウイルスの元気がなくなる。

▲ 60% 以上・・・ジメジメ・・・。

人にとって快適！！

ダニやカビが発生しやすい。

室温は
18度以上が◎



※加湿器や濡れたタオルを上手に使う、湿度を調節しましょう。

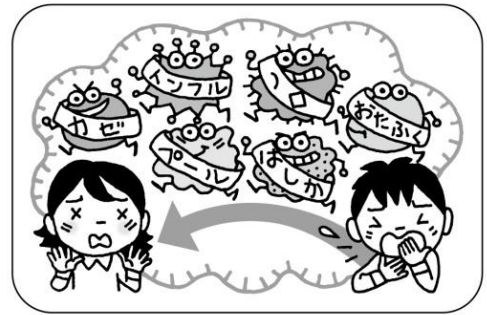
うつって、どういうこと？

うつる病気のことを感染症と言います。みなさんがよく知っているのは、風邪やインフルエンザ、コロナがそうです。出席停止になる感染性胃腸炎やおたふく風邪、水疱瘡、エボラ出血熱やエイズなどもそうです。

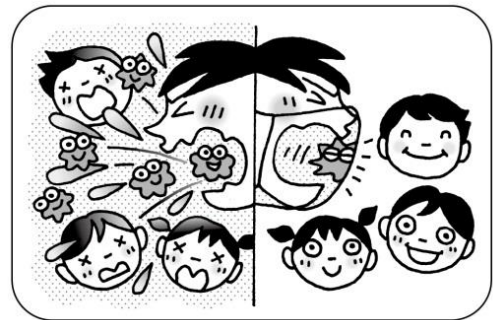


病原体の種類によって症状が違ってきます。

病原体は感染した人の便や嘔吐物、血液、咳やくしゃみの中にたくさんいます。感染した人のくしゃみや咳の中のウイルスを近くの人が吸い込んでうつることを**飛沫感染**といいます。つばは水分があって重いので2m位しか飛びません。感染している人がマスクをすればうつす危険

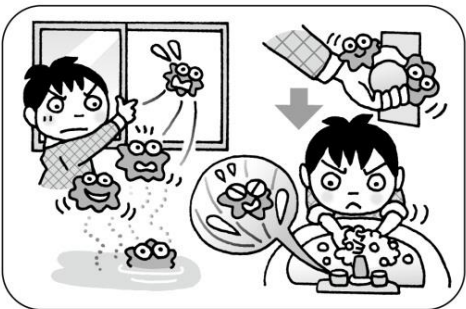


どうして感染症にかかってしまうのでしょうか？私たちの身の回りには目に見えない微生物がたくさんいます。微生物の中でも病気の原因になるものを病原体と言います。ウイルスや細菌、カビなどが病原体ですが、たくさんの種類があつていろいろな性質を持っています。



は減りますね。くしゃみをして床に落ちたウイルスが乾くとふわふわと浮かんでいきます。そのウイルス

を吸い込むのが**空気感染**です。こまめな換気でウイルスを追い出すことができます。感染した人の手や触ったものについたウイルスを気づかずに触ってしまい、自分の鼻や口、目などを触ってうつることがあります。これが、**接触感染**です。石けんでの手洗いやうがいが一番の予防ですね。



生活の中にはいろいろな感染症があります。中には重症になるものもあります。感染症を予防するためには、「ウイルスを体に入れないこと」が大切です。うつしたりうつされたりしないために、みんなが予防についてよく知り実行するようにしましょう。また、生活リズムを整えて体の力を強くすることも大切です!!

