



令和6年2月5日発行  
白保小学校  
保健室

4日に行われた「しらほっこ発表会」。どの学年もそれぞれのカラーを出し切り大盛況でした。特に全体合唱「白保小唄」は、三線と太鼓の演奏も子ども達で行い、白保方言を元気な声で歌う様子は「地域の愛情に包まれ育った子ども達の姿」を実感しました。2年生はインフルエンザや体調不良でお休みする子が多く、2月15日に延期になりましたが、きっとその日には、2年生のパワーを全力で出し切り素敵で最高の舞台になることを期待しています。まだまだ感染症が広がりやすい季節が続きます。引き続き感染予防対策と正しい生活リズムを意識して取り組みましょう。ご協力よろしくお願ひ致します。

☆今月の保健目標☆  
心の健康について  
考えよう

免疫カアップ! ☆

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに! ♥

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

### ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

### くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- 元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

みんなの健康を守るには...

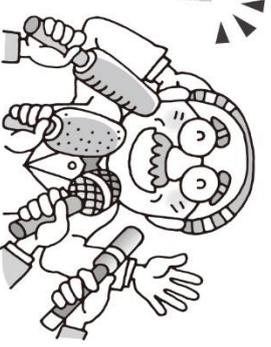
- ドアノブ
  - 手すり
  - トイレの水洗レバー
  - 蛇口
  - つり革
  - 便座
  - タッチパネル
- たくさんの人がさわるものだよ
- 

さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう

# インフルエンザ博士

## に聞いてみよう!

**1** インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちよっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

### なぜうつる?

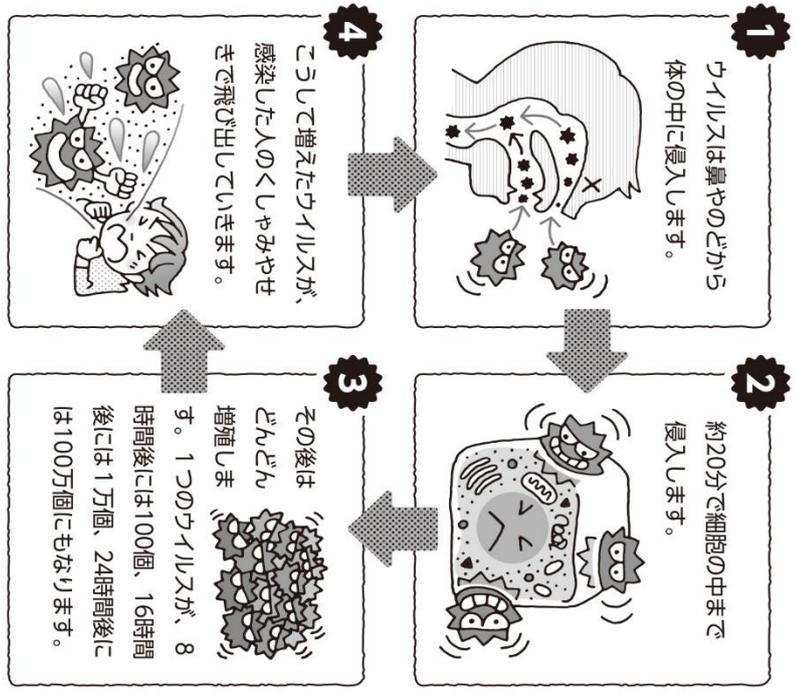


#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

#### 接触感染

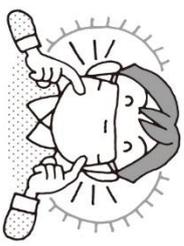
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### 予防方法は?

#### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



#### 手洗い

外出から帰った時はせっけんを手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



#### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。