

ほけんだよい

令和6（2024）年1月

鎌倉市立富士塚小学校 保健室

2024年になりました。保健室に「今年もよろしくお願ひします。」とあいさつに
来てくれた子が何人かいました。しっかり新年のあいさつが出来することに感心しま
したし、とても嬉しく思いました。

今年も1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、
健康で充実した日々になるよう保健室から応援しています。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

よぼう つと
かぜを予防するように努めよう

よぼうほう
インフルエンザとかぜの予防法は、
ほとんど同じだから、よく話を聞いてね。

インフルエンザ博士 に聞いてみよう!



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。

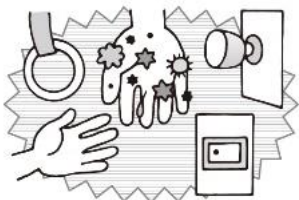


なぜうつる?



せつ しょう かん せん
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。

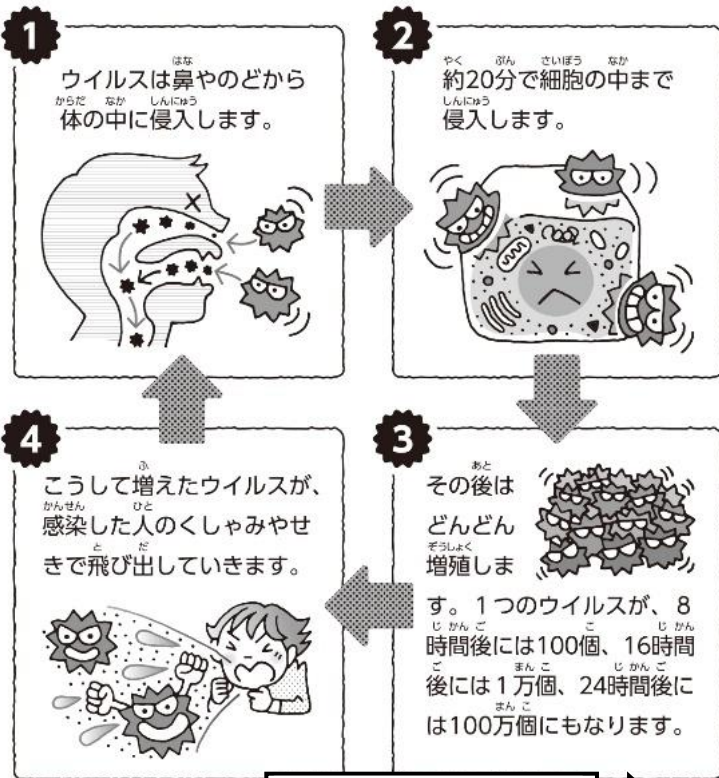


ひ まつ かん せん
飛沫感染

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。

なぜ流行る?

かんせんりょく つよ
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。



よぼうほう
予防法はうら

よ ぼう ほう ほう 予防方法は？

マスクをする

ひ まつかんせん
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

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



じゅうぶん
● 十分なすいみんやバランスのよい食事^{しよくじ からだ}で 体の
抵抗力^{たいこうりき}を高めることも大切です。

穴あきカルタを 直そう！



カルタ遊びをしてたら、龍が「ボウ！」と火をふいて穴を空けてしまいました。空いた穴に正しい言葉をいれて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

冬休み明けは、生活リズムが崩れがちです。生活リズムが崩れると、体調が悪くなったり、風邪をひいたりしてしまいます。カルタの札に書いてある事を心がけて、早く生活リズムを整えましょう。



保護者の皆様へ

新しい年になりました。今年もどうぞよろしくお願いします。

富士塚小学校では、今のところ新型コロナウイルスやインフルエンザの流行はありませんが、市内では学級閉鎖をしている学校があります。引き続きお子さまの健康観察をお願いします。

冬はノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も流行する季節です。家庭内での感染を広げないために、右図の便やおう吐物の処理法を参考になさってください。また、学校では感染拡大防止のため、汚物のついた洋服はビニール袋等に入れて持ち帰ります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

