

ほけんだより



令和6年11月26日
板野支援学校
第1保健室

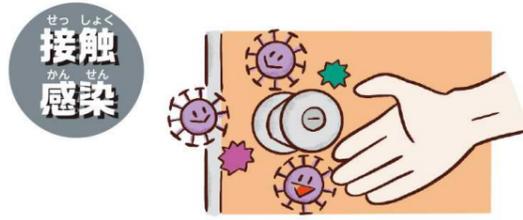
これから寒さも本番を迎えます。寒くなって気温が下がると、かぜやインフルエンザ、**新型コロナウイルス**などの**感染症**も流行りやすくなります。感染拡大防止のためにも、体調の変化には十分気を付けて、普段と異なる**症状**がある場合には、ご家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

ウイルスはどこから来るの？

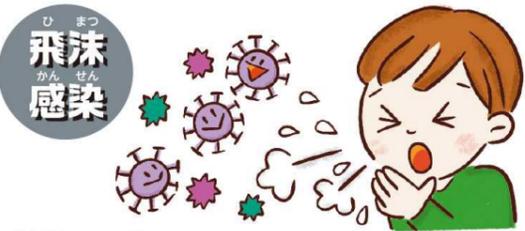
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

* 感染の方法は、ウイルスによって異なります。

引用文献：健（日本学校保健研修社）

乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。



カイロの使い方に注意

使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



熱くなったら体から離す



12月の保健行事

2日 体重測定

