

ほけんだより

12月

島田小 保健室

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



水ぼうそうが流行っています！

症状

- ・ 全身性の発疹
(頭・腹部を中心に全身に赤く痒みのある発疹があらわれます)
- ・ 38℃前後の発熱

空気感染するのが特徴で感染力が強いので、感染した場合は必ず医師の指示にしたがってください。その場合、出席停止になります。

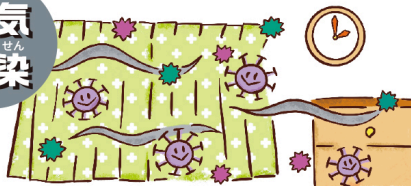
お知らせ

2学期の健康の記録を配布しました。今後も、用紙のみ配布しますので、ご家庭でファイルに綴じて保管をしてください。保健連絡袋のみ学校にお返しください。

ウイルスはどこから来るの？

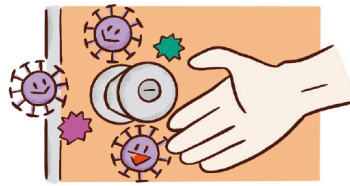
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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人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。