



令和7年1月8日
 墨田区立中川小学校
 校長 三ヶ島誠一郎
 養護 教諭

2025年、新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごされましたか？今年も子供たちが1年を通して健康に過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズム作りにご協力ください。本年も、どうぞよろしくお願いたします。

1月の保健目標 **かぜの予防をしましょう**

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

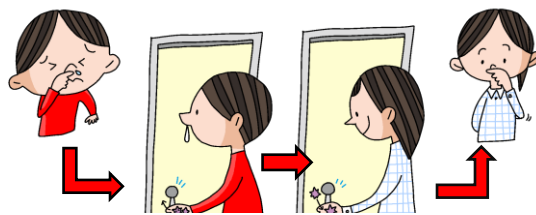
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

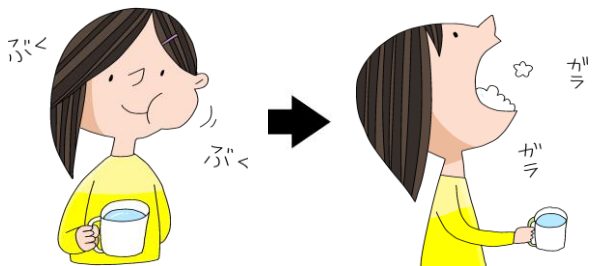
インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわりの、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわりの、それをほかの人がさわりの、手から口などに入ると感染することがあります。



うがいのやり方

うがいには、細菌などの病原体を洗いながしたり、口の中を清潔にして、しめり気をあたえたりするなどの効果があります。外から帰ったときなどに「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



「ブクブク」と口の中をゆすいで、よごれなどをとりのぞきます。

上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのおくのよごれをとります。

がつ ほけんぎょうじよてい
1月の保健行事予定

内容	実施日	学年	注意事項
<p>はついくそくてい 発育測定</p> 	1/9(木)	6年生	<p>身長・体重を測定します。 着替えをせず測定を行います。 (測定時に上着等は脱ぎます。) 髪型は1つ結びにしないでください。</p> 
	1/10(金)	5年生	
	1/14(火)	4年生	
	1/15(水)	3年生	
	1/16(木)	2年生	
	1/17(金)	1年生	

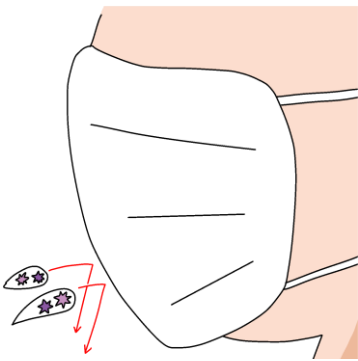
★ 計測後「発育測定カード」を配布いたします。ご家庭での保管をお願いします。

マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。

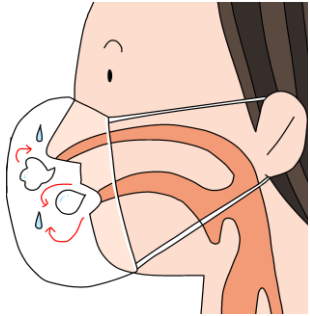
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

① 飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目ようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

② のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。

《保護者の方へ》

学校生活管理指導表をお渡しします。

今年度「学校生活管理指導表」を提出いただいているご家庭に、明日9日(木)に、来年度のための書類をお渡しいたします。よくお読みいただき、封筒に記載されている期日までに、ご提出ください。

学校では、安心して学校生活を送れるよう、健康面で特別な配慮や管理が必要な場合に、医療機関で作成していただいた「学校生活管理指導表」を、提出していただいています。お子様の健康面に関して何か心配なことがありましたら、いつでも保健室にご相談ください。