

令和7年1月15日
とよはししりつにがわしょうがっこう
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.19

12月の保健目標 「教室の換気をしよう！」

かぜやインフルエンザが流行する季節となりました。朝の健康観察の結果を見ると、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状がある子が増えています。自分でできる予防対策をしっかりして、冬休みも元気に過ごすことができるといいですね。



ふゆやす 冬休み 健康bingo

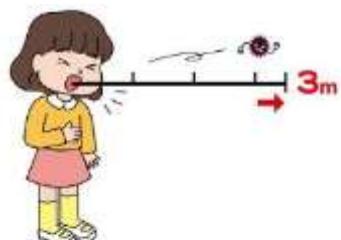


冬休みの間にできたことに、○をつけよう。
いくつbingoができるかな？
ぜひチャレンジしてみてね！

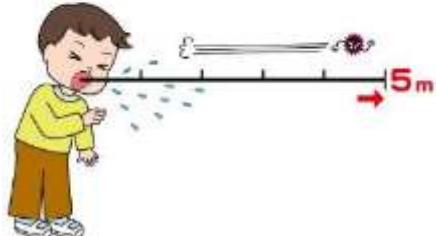
本を5冊読む 	鏡を見ながら歯みがき 	うがいをする 	家族に「ありがとう」を伝える 	さんぽをする
家族をほめる 	1日3回歯みがき 	なわとびをする 	正しい手洗いをする 	身体を動かして遊び
自分から宿題をする 	お手伝いをする 	おふろでリラックス 	朝、自分からあいさつ 	朝自分で起きる
進んで換気をする 	ノーメディアで1日過ごす 	そうじをする 	朝うんちをする 	好き嫌いせず食べる
8時間寝る 	大笑いする 	自分のことをほめる 	手や足のつめを切る 	プチハッピーを見つける

ウイルスはどのくらい遠くまで飛ぶ？？

せき



くしゃみ

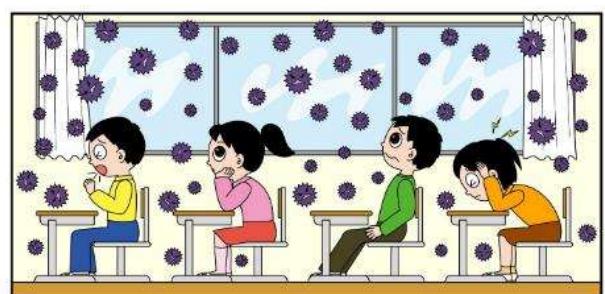


ウイルスは、かぜやインフルエンザにかかっている人の鼻水やつばの中にいます。

せきやくしゃみをすることで、そのウイルスが遠くまで飛んでいきます。その距離はなんと、せきで3m、くしゃみで5mです。教室の黒板の長さが4mくらいなので、せきやくしゃみをすると、教室の離れたところまでウイルスが飛んでいるということになります。せきやくしゃみをするときは、せきエチケット（ひじ、ハンカチ、ティッシュでおおう）を守りましょう。

空気の入れかえが大切な理由

せきやくしゃみで飛んで行ったウイルスは、教室の中に広がります。空気の入れかえをしないと、ウイルスがどんどん増えていきます。そして、健康な人の体にウイルスが入って、かぜやインフルエンザがうつってしまいます。ウイルスは、主に2つの方法で体の中に入っています。



ウイルスに触る(接触感染)

ウイルスについているところを触り、その手で鼻や口に触ったり、食べたりすることで体の中に入ります。ウイルスは机やドアノブ、電気のスイッチなどについていることが多いです。
これを防ぐために、手洗いうがいが大切です。



ウイルスを吸う(飛沫感染)

せきやくしゃみで空気中に飛び散ったウイルスを、鼻や口から吸いこむことで、体の中に入ります。

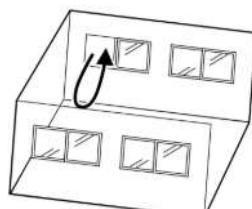
これを防ぐために、うがいやマスク、せきエチケット、そして、空気の入れかえをすることが大切です。



★換気をするときの必殺技★ななめあけ

換気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。意識してみましょう。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合

