



令和7年12月15日
 とよはしりつた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きています。自分でできる予防対策をしっかりと、冬休みも元気に過ごすことができるといいですね。



冬休み 健康ビンゴ

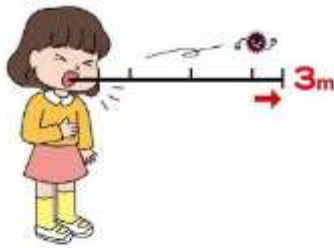


冬休みの間にできたことに、○をつけよう。
 いくつビンゴができるかな？
 ぜひチャレンジしてみてね！

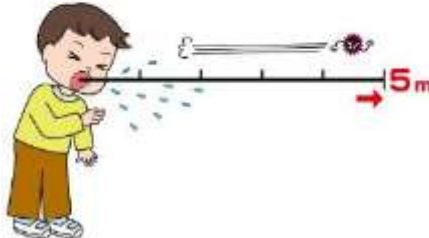
本を5冊読む 	鏡を見ながら 歯みがき 	うがいをする 	家族に「ありがとう」を伝える 	さんぽをする
家族をほめる 	1日3回歯みがき 	なわとびをする 	正しい手洗いを する 	身体を動かして 遊ぶ
自分から宿題を する 	お手伝いをする 	お風呂で リラックス 	朝、自分から あいさつ 	朝自分で起きる
進んで換気をする 	ノーメディアで 1日過ごす 	そうじをする 	朝うんちをする 	好き嫌いせず 食べる
8時間寝る 	大笑いする 	自分のことを ほめる 	手や足のつめを 切る 	プチハッピー を見つける

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。

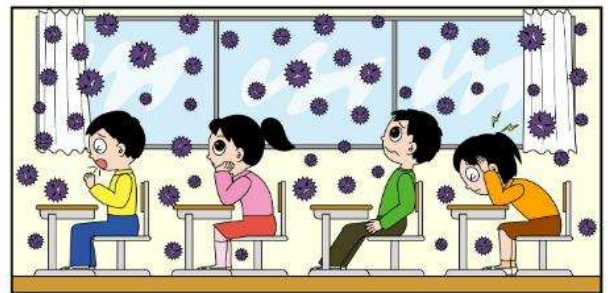
せきやくしゃみをすることで、そのウイルスが遠くまで飛んでいきます。その距離はなんと、せきで3m、くしゃみで5mです。教室の黒板の長さが4mくらいなので、せきやくしゃみすると、教室の離れたところまでウイルスが飛んでいるということになります。せきやくしゃみをするときは、せきエチケット（ひじ、ハンカチ、ティッシュでおおう）を守りましょう。



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きます。



ウイルスに**触る**(接触感染)

ウイルスのついていところを触り、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)

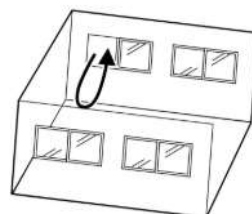
せきやくしゃみで空気中に飛び散ったウイルスを、鼻や口から吸いこむことで、体の中に入ります。これを防ぐために、うがいやマスク、せきエチケット、そして、空気の入れかえをすることが大切です。



★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

