



令和6年12月2日
 練馬区立開進第三小学校
 校長 佐々木秀之
 養護教諭 多田 優子

12月に入り、3学期も残すところ4週間となりました。保健室へは、かぜの症状で来室する児童や熱があって早退をする児童が増えています。残りの学校生活も元気に過ごせるよう手洗い・うがいなど、感染症の予防に努めましょう。



かんき くき い 換気して、空気を入れかえよう

窓を締め切ったままにすると、室内の空気はウイルスや汚れていっぱいになります。かぜやインフルエンザにかからないためにも、部屋や教室を換気しましょう。

★換気のポイント

①右の図のように対角線の窓を開け、空気の入口と出口を作り、風の通り道をつくる！！



②1時間に1回（3～5分）の換気タイムを取る。

換気をしないと...

- 二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす
- インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる
- イヤなおいがこもる
- チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることも

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。



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。



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。



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。

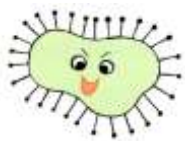
ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

よぼう かぜとインフルエンザを予防しよう

かぜやインフルエンザは、細菌やウイルスといった目には見えないくらいとても小さな生き物によるものです。かぜとインフルエンザの特徴を知り、予防に努めましょう。

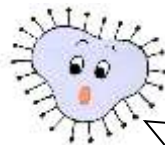
	かぜ	インフルエンザ
原因	ウイルス、細菌	インフルエンザウイルス
症状	発熱、鼻水、せき、頭痛、のどの痛み、など	発熱、鼻水、せき、体のだるさ、など全身症状に出る。急に悪化して、症状が重くなる。
感染	鼻水やだ液、せきなどから感染する。	せきやくしゃみで感染する。かぜよりもずっと感染力が強い。
予防法	うがいや手洗い、マスク、バランスのよい食事、規則正しい生活。	ワクチンの予防接種以外は、かぜの予防法と同じ。
治療法	水分と栄養をとってよく休む。症状によっては病院に受診する。	早めに病院で診察を受け、専用の薬をもらう。

インフルエンザの種類



A型

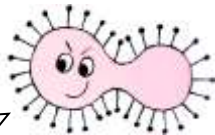
ワクチンで防ぐこともできるが、流行するうちにウイルスが進化して新型インフルエンザウイルスになってしまうことがある。



B型

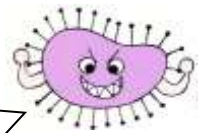
決まった形でしかあらわれないので、予防接種で防ぎやすい。A型より症状が軽いことが多い。

小さい子供が多く感染する。季節に関係なく感染し、鼻水が出るくらいの症状ですむことが多い。



C型

数十年に1度、世界中で流行する強力なインフルエンザで、流行する季節も冬とはかぎらない。



新型

ウイルス撃打ち勝つために!

からだの外側からのガード



からだの内側からのガード

