

ほけんだより 12月

令和7年12月5日 練馬区立練馬小学校



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べものも寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

感 染 症 注 意 報

自分も まわりも

10のアクション
健康に
過ごすための



ポイント1

手洗い



ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気

部屋の2カ所を開けると



マスク

正しくつける



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

肘やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない

感染経路別 冬に気をつけたい 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

<p>飛沫感染</p> <p>せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む</p>	<p>接触感染</p> <p>ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる</p>
<p>空気感染</p> <p>空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む</p>	<p>経口感染</p> <p>ウイルスなどがついたものを口にする</p>

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など