

12月 ほけんだより

令和6年12月2日
大森第四小学校
校長 長町 正弘
養護教諭 森 彩花

今年も残り1か月となりました。そして、もうすぐ冬休みがやってきます。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に、年末年始は楽しいことがたくさんなので、つい夜更かしをしてしまう人もいるのではないのでしょうか。冬休み中も早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に2025年を迎えましょう。

風邪や感染症を予防しよう



①手洗い・うがいをしよう！

身体の中にウイルスを入れないようにするためには、手洗い・うがいが非常に効果的です！石けんでしっかり洗うようにしましょう。

②換気をしよう！

空気の入替えでウイルスが部屋の外に出ていきます。
1～3cm程度、窓やドアを開けるだけでも効果があると言われています。



③マスクを活用しよう！

予防のためにマスクをすることはウイルスから身を守るために効果的です。マスクには保温・保湿効果もあり、のどの乾燥を防いでくれます。



④ウイルスに負けない体づくり！

規則正しい生活をしていて、強い身体づくりができている人は、ウイルスが体に入ってきてても、発症しなかったり、発症しても症状が軽く済んだりします。

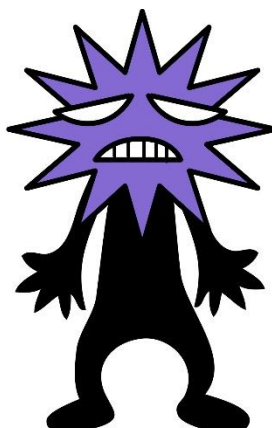
⑤予防接種をしよう！

予防接種を受けることで、その感染症に対する免疫力が高まり、発症を防いだり、発症しても軽症で済んだりするメリットがあります。



かぜとインフルエンザの違い

かぜウイルス



	かぜ	インフルエンザ
	(共通) 発熱、せきやくしゃみ、喉の痛み、鼻水、頭痛など	
主な症状		
発症時期	1年中	主に冬に流行
症状の進行	緩やか	急激
発熱	微熱 (37～38度)	高熱 (38度以上)

インフルエンザ大魔王

