

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
昭島市立富士見丘小学校  
養護教諭 星直子

## じどう 児童のみなさん

### インフルエンザを予防しよう

11月から12月にかけて、インフルエンザの感染が広がり、富士見丘小学校でもお休みする子が増えました。気温が低い冬は、感染症が広がりやすい時期です。きちんと予防して、元気に過ごせるようにしましょう。

### インフルエンザウイルスの大きさは？



マイクロメートル  
0.1  $\mu$  m  
ミリメートル  
(1mmの1万分の1)



インフルエンザウイルスが、  
ゴマ1粒の大きさだとすると...

くしゃみやせきのしぶきは、  
ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボール  
くらいの大きさです。

### どのように感染するの？



ウイルスが感染している人のくしゃみやせきのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に他の人の体に入ります。

のどや鼻などの粘膜にはりついて、どんどんウイルスの数を増やしていきます。

発症

発熱、全身の痛み、頭痛など

感染してから、症状が出るまで(潜伏期間)  
1~4日

### どうやって予防するの？

かからない

- ① 正しい手洗い・うがい
- ② 規則正しい生活習慣  
(食事・睡眠・運動)
- ③ 適度な湿度
- ④ 人ごみはさける



うつさない

せきやくしゃみをするときは

- ① ティッシュなどで口と鼻をおおう
- ② 他の人から顔をそらす

朝の体調を確認して、調子が悪いときは  
学校に来ない

せいかつ

## 生活リズムをととのえましょう

みなさん、どのように冬休みを過ごしましたか？ 夜おそくまで起きていたり、朝起きるのがおそくなったりした人はいませんか？ 外は寒いので、なかなか運動ができなかった人もいるかもしれません。7日から始まっている「冬休みめざましカード」も活用しながら、自分の生活をふりかえり、3学期も健康な生活を送りましょう。

前のページにもあるように、寒い日が続くこの時期は、インフルエンザなどの感染症にかかったり、風邪をひきやすくなったりする時期です。毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。

えいよう  
栄養バランスの  
よい食事



じかん  
9～10時間の  
すいみん



にっこう  
日光を  
あびながら  
うんどう  
運動



## がっきしんたいそくてい 3学期身体測定をおこないます

みぎ ひょう にってい しんたいそくてい  
右の表の日程で、身体測定をおこないます。

がつ から、どれくらい大きくなっているでしょうか。

けっか たの  
結果が楽しみです。

しんたいそくてい どうじつ  
身体測定の当日は、

- ① 体育着を忘れずに持ってきてきましょう。
- ② 頭の上で髪を結ばないようにしましょう。

日にち	実施する学級
1/10(水)	1-2、2-1、2-2
1/11(木)	1-1
1/12(金)	3-1、4-2
1/15(月)	3-2、4-1
1/16(火)	5-2
1/17(水)	5-1、6-1、6-2
1/18(木)	さくら5・6年生
1/19(金)	さくら1・2・3・4年生

## 保護者の皆様

### お子様の体調管理をお願いいたします

昨年は、感染症対策をはじめ保健に関わる様々な場面でご協力いただきありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今月号では、全国的に感染が広がっているインフルエンザを取り上げました。ここ数年間、新型コロナ感染症により感染対策が徹底された結果、インフルエンザの罹患者が大きく減りました。今年度のインフルエンザの流行は、免疫を持つ人が減ったことによる影響もあると言われています。

まだまだ寒い日が続きますので、感染の広がりが予想されます。3学期も元気に登校できるよう、生活習慣をととのえ、体調管理をしていただけたらと思います。体調がすぐれない場合は無理をせず、病院を受診してください。ご協力よろしくお願い申し上げます。