

ほけんだより

福山市立駅家西小学校
保健室
2025年(令和7年)
NO.12

広島県ではインフルエンザ警報が発令されています！駅家西小学校でもインフルエンザにかかる児童が増えてきています。
規則正しい生活を送ることで、免疫力が高まり、感染症から自分の体を守ってくれます。
手洗い・うがいは感染症対策の基本ですが、3食きちんと食事をとること、十分な睡眠をとることも心がけましょう。

感染症注意報

自分も まわりも

健康に
過ごすための
アクション

ポイント1

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付いたりしています。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。

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つけたりしてくれます。

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。

手洗い

こまめに・ていねいに

換気

部屋の2カ所を開けると◎

マスク

正しくつける

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

密回避

人と人混みは避ける

咳エチケット

咳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

冬に気をつけた
病気の例

感染経路別

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫にふくまれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

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

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

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

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせなよな！