

ほけんたぐり 12月

福山市立駅家西小学校
保健室
2025年（令和7年）
NO.12



ひろしまけん 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。

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

飛沫感染	接触感染
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	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	経口感染
空気の流れに乗って 漂うウイルスなどを 吸い込む	ウイルスなどがつい たものを口にする



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、

しめくうきにがて
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
るなよな！

