

ほけんだより 1月

令和7年 1月
東領家小 保健室

3学期がはじまります！

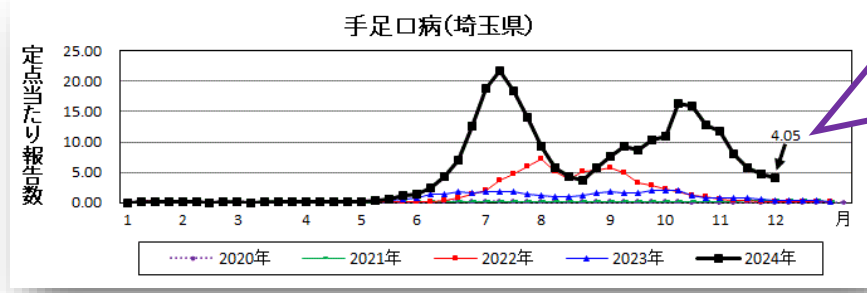


冬休みが明けて、いよいよ3学期が始まります。東領家小でも、少しずつ感染症が増えてきました。3学期も元気にすごし、良い学年のまとめができるよう、感染症を引き続き予防していきましょう。

今月の保健目標

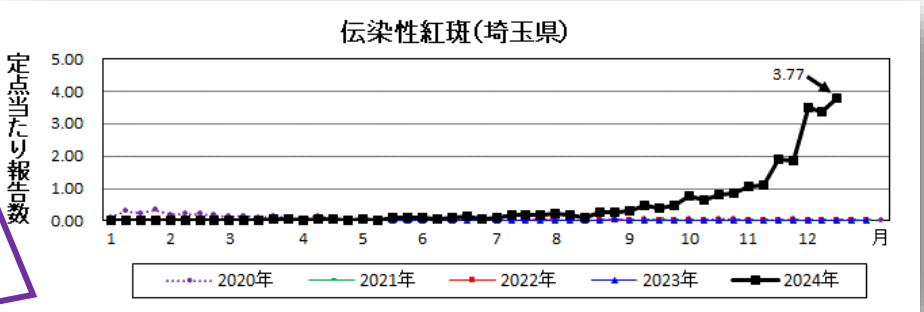
規則正しい生活をしよう

一月の保健目標



毎年夏に感染者が増える手足口病。今年度の夏は全国で大流行しましたが、感染状況は落ち着いてきています。

現在インフルエンザと同様に増えているのは、伝染性紅斑（リンゴ病）です。発疹（頬が赤くなる）がでてからの感染力はないので、本人の健康状態が良ければ登校可能です。



※埼玉県感染症情報センターより

🌸 おうちのかたへ
日頃より学校保健活動へお力添えいただきまして、ありがとうございます。
冬休みの歯みがきカレンダー及びアンケート実施のご協力、ありがとうございました。今後の学校保健活動で活かしてまいります。また、本校でも感染症が少しずつ増えてきました。ご家庭でも手洗いなどの感染症対策をお願いいたします。

感染症を防ぐためには、病原体を体の中に入れないことが大切です。病原体を体の中に入れないために、どのようなことができるでしょうか。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染

咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)

飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染

病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染

病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

飛沫感染を防ぐために・・・

マスクを着用することで、咳やくしゃみなどにふくまれる病原体を体の中に入れないようにしましょう。

空気感染を防ぐために・・・

空気感染する感染症は、感染力がとても強いため、マスクでの予防では不十分です。一番の予防方法は、予防接種を受けることです。

接触感染を防ぐために・・・

汚れた手で目、鼻、口などをさわることで病原体が体の中に入り、感染してしまいます。手洗いで予防することができます。

※飛沫感染する感染症
インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

※空気感染する感染症
麻疹、結核、水痘（水ぼうそう）

※接触感染する感染症
咽頭結膜熱（プール熱）、伝染性膿痂疹（とびひ）

規則正しい生活を心がけよう



規則正しい生活をすると、免疫力を高めることができます。き、感染症にかかりにくくなります。
9時間以上のすいみん、朝ごはんをしっかり食べる、寒い冬でも体を動かすことを心がけましょう。