

～おうちの人と読みましょう～令和3年1月20日 久山町立久原小学校 保健室

## ☆3学期がスタートして2週間がたちました☆

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年  
は〇〇をがんばろう！」そんな目標に向かうために、まずは  
早寝・早起き・朝ごはんを元気にからだをつくりましょう。  
最初の一步は始まったばかりです。

さて、1月13日に福岡県にも「緊急事態宣言」が発令され  
ました。新型コロナウイルス感染はまだ続いています。「コロナにかからない」「コ  
ロナを移さない」対策は、今後もしばらくは続きますね。

学校でも、もう一度みんなで「コロナ対策」について考えていきたいと思いま  
す。そして、みんなで元気に楽しい学校生活を送れるようにがんばりましょう。



## ※もう一度おうちの人と一緒に確認しよう！

### ～風邪・コロナウィルス感染症の予防には～（12月のほけんだよりから）

#### ①手洗い・消毒をしっかりとしましょう！

冬は水が冷たくて、手洗いが適当になりがちです。冷たくてもきちんと  
手洗いをしましょう。



もちろん手洗いの後はハンカチでしっかりと手を拭くことも忘れずに。

#### ②マスクをしましょう！

まだ、マスクを忘れている人がいるようです。マスクを忘れないためにも、  
朝、家を出るときからマスクをつけましょう。また、ランドセルの中に予備  
のマスクを入れて置くのもいいですね！



#### ③洋服を重ね着しましょう！

登下校のとき・教室に入るとき・外で遊ぶときなど、そのときによって上着を脱いだり着たりし  
て、体温の調節をしましょう。また、教室は換気のため室温が下がることがあります。洋服で上手  
に調節しましょう。

#### ④フィジカルディスタンスを保ちましょう！

寒くなってお友達とくっついて温まりたいところですが、しっかりと距離を開けて過ごしましょう。

#### ⑤規則正しい生活をしましょう！

ゲームなどで夜更かしをせず睡眠時間をしっかりと取り、好き嫌いせず栄養のあるものをバランス  
よく食べ、寒くても家の中ばかりで過ごさず外でしっかりと運動して、風邪やコロナウィルスに負けな  
い強い身体を作りましょう。

# なんの数字かな？

**38℃**

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

**50~60%**

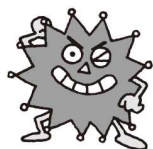


**48時間以内**



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

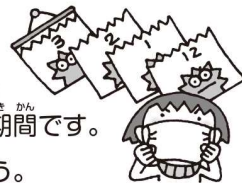


**10,000分の1mm**

インフルエンザに  
関係のある数字です

**12~3月**

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

**2+5日**



**1~2m**

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

**6~8時間**



## カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。  
どんなことばが出てくるかな？

○  
く寝て  
体力を  
つけよう

○  
どを  
マスクで  
守ろう

○  
がい  
手洗いで  
風邪予防

○  
うかん  
のポイント  
は首と手首

○  
んきで  
ウイルスを  
追い出そう

○  
たい  
ひかない！  
気合も大事