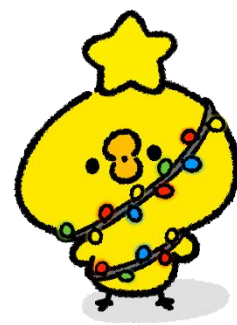


ほけんだより

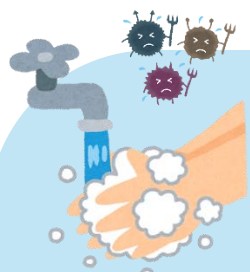
蒲定保健室

令和7年第8号

12月



2025年も残すところあと1か月となりました。今年1年を振り返って、どんな年でしたか？できるようになったこと、続けられたことがあれば自分で自分をほめてあげてくださいね。うまくいかないことがあった人も来年はきっと大丈夫。諦めずにチャレンジしよう😊



洗い残しが

多いのはここ○

めざてあら

目指せ手洗いマスター！

手を洗うのは…

外から帰った後、トイレに行った後、ご飯を食べる前、料理をする前、汚れたものを触った後など！



指と爪の間

指の間

親指

しわの間

手首

手を洗った後は清潔なタオルやハンカチで拭こう！自然乾燥(手を振って乾かす)は皮ふが乾燥し、ガサガサかゆい手荒れの原因になります。



手洗いで防ごう！

冬場に流行する感染症

空気が乾燥し、気温が低くなる冬は感染症が流行しやすくなります。手洗いなど対策をして寒い冬を健康に過ごしましょう😊

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因の感染症。症状は38℃をこえる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など。

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスが原因の感染症。症状は発熱、喉の痛み、咳や痰、息苦しさ、倦怠感など。

感染性胃腸炎

ノロウイルスなどが原因の感染症。症状は下痢、嘔吐、腹痛、発熱など。



飛沫感染に注意！

咳やくしゃみ、会話などの際に口や鼻から飛び散る小さな水滴のことを「飛沫」と言い、感染症にかかっている人の飛沫から、周りの人に感染症がうつることを「飛沫感染」と言います。

体調が悪く、咳やくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。

また、マスクをしていないときに咳やくしゃみがでそうになったら、ハンカチなどでおさえるようにしてください。手でおさえた場合にはすぐに手を洗いましょう。

会話



飛沫は1m飛ぶ

咳



飛沫は3m飛ぶ

くしゃみ



飛沫は5m飛ぶ

飛沫が飛び散る個数は？

5分の会話/約3000個

咳1回/約3000個

くしゃみ1回/約4万個