



## 1月の保健目標 『風邪・インフルエンザを予防しよう』

生地小学校保健室  
令和8年1月22日発行

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていて布団から出るのが辛い日々ですね！そんな日の上田の工夫は、『次の日に着る服たちと一緒に寝ること』です。朝あたたかい状態の服を着ることができています😊やったことがない人はぜひやってみてください！！

さて、今年度は例年よりも流行が早かったインフルエンザですが、まだまだ流行が続いています。今年は、短期間で再感染する人も増えているようです。一度かかった人も気を抜かずに感染症対策をしましょう。

今年も1年、みなさんが素敵な学校生活を送れますように★

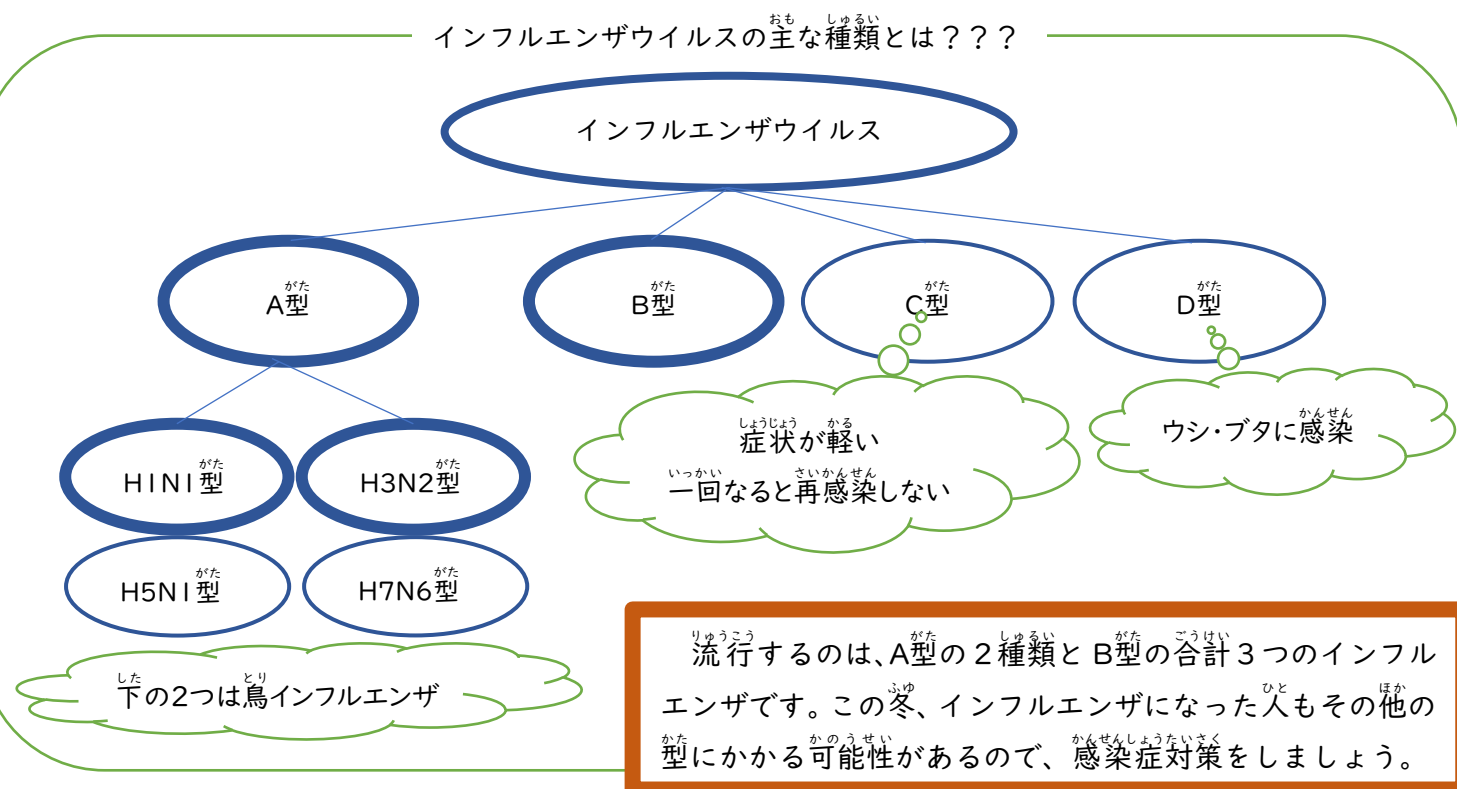


## インフルエンザの再感染はなぜ起こる???

「この冬、もう2回以上インフルエンザになった」そんな人はいませんか？なぜ短期間で2回以上同じ病気にかかってしまうのでしょうか。答えは…

インフルエンザウイルスにはいくつかの種類があるから！

インフルエンザウイルスの主な種類とは???





『ウマくきたえて』の合言葉で  
風邪・インフルエンザを予防しよう！



### うがいをする

ガラガラうがいでのどを乾燥から守ったり、のどに付いたウイルスを流したりしましょう。ブクブクうがいで口の中をきれいにしましょう。



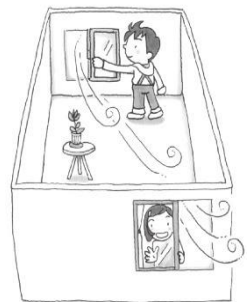
### マスク等の咳エチケットをする

ウイルスは、くしゃみやせき等で飛ぶつばを通して、口や鼻の中に侵入します。風邪のような症状があるときにはマスクを付けましょう。



### 空気のいれかえをする

寒いからと窓を閉めきっていると、ウイルスが部屋にこもり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。可能な限り常時2方向の窓を10cm～20cm開けましょう。常時が難しい場合は、30分に1回以上数分程度、窓を全開にしましょう。



### 規則正しい生活をする

生活習慣が乱れると、からだの抵抗力が低下します。特に、たっぷりの睡眠が、抵抗力をつけるために大切です。



### 体力をつける

適度な運動で体力をつけると、からだの抵抗力を高めることができます。また、運動をすると適度に疲れるので、ぐっすり眠ることができます。



### 栄養バランスのよい食事をとる

栄養バランスのよい食事は、抵抗力を高めるためにとても大切です。朝・昼・夜と、1日3食しっかり食べましょう。



### 手洗いを忘れずに

私たちは手で様々なものに触れ、意識せずに自分の顔（目や鼻、口）に触れています。ウイルスがついた手で目や鼻、口を触ると、ウイルスがそこから体内に入り、風邪やインフルエンザにかかります。ていねいに手洗いをしましょう。



この冬、インフルエンザになった人もなっていない人も『ウマくきたえて』の感染症対策をして、残りの冬を一緒に元気に乗り越えましょう！！

7つ全てできている人は続けましょう。できていない対策があった人は1つでも多く実践してみよう！