

## 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るのでしょうか。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???

インフルエンザウイルス

A型

B型

C型

D型

H1N1型

H3N2型

H5N1型

H7N6型

下の2つは鳥インフルエンザ

流行するのは、A型の2種類とB型の合計3つのインフルエンザです。この冬、インフルエンザになった人もその他の型にかかる可能性があるので、感染症対策をしましょう。



## 『ウマくきたえて』の合言葉で

かぜ よぼう  
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。



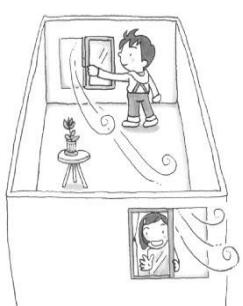
### マスク等の咳エチケットをする

ウイルスは、くしゃみやせきなど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、残りの冬と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！