

# ほけんだより



令和7年度12月号  
大阪市立北稜中学校  
保健室

12月になり、とても寒い日が続いています。冬は、寒さで体温が下がって免疫力が落ちたり、空気が乾燥したりで、体調を崩しやすい季節です。また、水道の水が冷たくなることで、手洗いがおろそかになってしまいがち。

温かな服装をする、手洗いうがいをしっかりする、早く寝る、換気をするなどを心がけて、寒い日も元気に過ごしてくださいね。

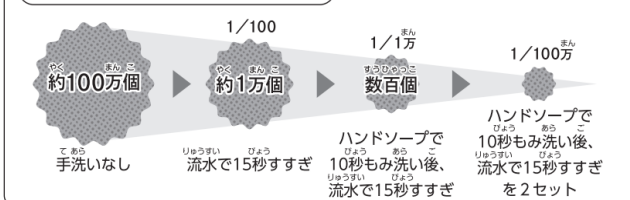
## 予防の基本は手洗い!

### ① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



## ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けなくするためには、換気と手洗い・うがいが大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## 感染症にかからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛になったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする

☐ せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

☐ 石けんなどでいかに手を洗う

☐ しっかり栄養をとる

☐ ぐっすり眠る

☐ 規則正しい生活をする



## ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは?

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだ〜いすき! だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ!

嫌いなものは?

実はな、オレさまたち、

湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃおう手洗い・うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせるなよな!

