

令和7年1月8日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

1月の保健のめあて

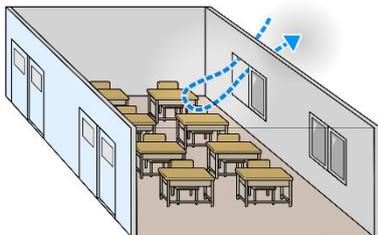
換気をしよう！

あけましておめでとうございます。あっという間に冬休みが終わり、3学期のスタートです。みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか。今年一年を健康に過ごすために、「早寝早起きをする」、「好き嫌いせず食べる」、「スマホを使いすぎない」など、健康に関する目標を決めてみるのも良いですね。生活リズムを整え、3学期も元気に過ごしましょう。今年もよろしくお願いたします。

上手な換気の仕方

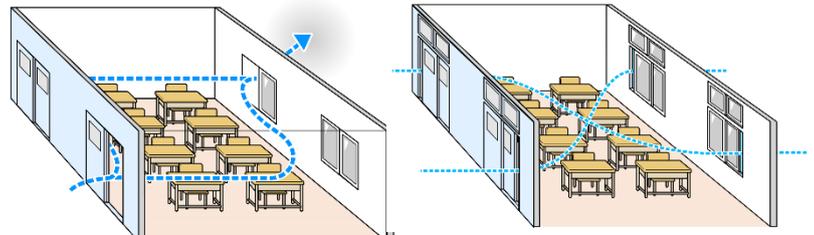
感染症の予防のためには、手洗いやうがい、マスクの着用に加え、こまめな換気も効果的です。寒い日は、つい部屋の窓を閉め切ってしまうですね。換気＝空気の入れ替え、という意味で、「寒いから1か所、少しだけ窓を開ければいいのでは？」と思う人もいるかもしれませんが、ですが、ただ窓を開けるだけでは、十分に換気ができないことがあります。空気の通り道を作るよう意識して、向かい合う窓を2か所以上開け、1時間に1回は窓を開けるようにしましょう。

窓を1か所だけ開けた場合



△ 部屋の前方の換気が不十分です

向かい合う窓を対角線上に開けた場合



◎ 部屋全体の空気が入れ替わっています

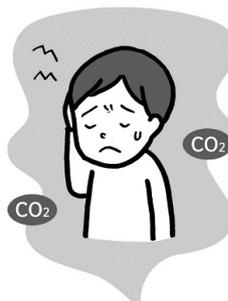
換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



ウイルスが増え、
感染しやすくなる

インフルエンザが流行しています！

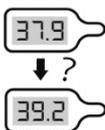
昨年末に、東京都でインフルエンザの流行が警報基準を超えました。警報基準を超えたのは5年ぶりだそうです。12月は、鶴一小でもインフルエンザによる学級閉鎖があり、保健室でも具合が悪い人や発熱で早退する人が多く来室しました。自分が感染しないために、また周りに感染を広げないためにも、手洗いやマスクの着用、換気の徹底に努めましょう。

「かぜとインフルエンザ・〇×ミニクイズ」

せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの回復につながります。さて、全部わかるかな？



①かぜが重くなる
とインフル
ンザになる



②かぜとインフル
ンザには同じ予防
方法がある



③インフルエンザ
の予防接種はかぜ
も予防できる



④かぜ薬はインフル
ンザにも
ある程度は
効果がある



⑤かぜよりインフル
ンザの
ほうが人から人
に
感染しやすい



⑥かぜは他の人にうつせば
治るが、インフル
ンザは
治らない



まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気。予防接種や薬も、それぞれちがうものには効果がありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…×

保護者の方へ

・校内でインフルエンザ等の感染症が発生し、感染の拡大が心配される場合は、全員がマスクを着用して学級や学年での活動を行う場合があります。日頃から、ランドセルの中にマスクを入れておき、いつでも着用できるようご準備いただければと思います。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

3学期の身体計測のお知らせ

◆1月9日（木） 4～6年生

◆1月10日（金） 1～3年生

体操着を忘れずに持ってきてきましょう！

