

あき ふか き おん さ
秋が深まり気温が下がってきました

2025年 10月31日

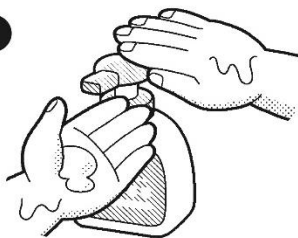
町田市立鶴川第二小学校 保健室

すこ ちゆうい ひつよう あさ お とき たいちよう かん かなら ひと つた
少しずつ寒さを感じるようになってきました。町田市内でインフルエンザA型の感染が広が
っているため注意が必要です。朝起きた時に体調がわるいと感じたら、必ずおうちの人に伝
え、おうちで休んだり、病院へ行ったりして体を回復させてください。規則正しい生活や外遊
びで体力を高めると共に、石けんでの手洗い、窓開けによる換気、咳エチケット(咳の出ると
きはマスクを付けること)などの感染対策を続けましょう。手洗いでは、水で手を濡らしたら水
を止め、石けんポンプを1回押して、指と指の間や爪の先までこすり洗いしましょう。その後
はきれいなハンカチでふいてください。

手洗いをマスターしよう！

て あら
手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒など
の予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。

①



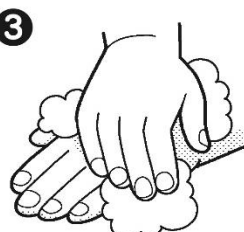
て
手をぬらし、
せっ
石けんを手のひらにとる

②



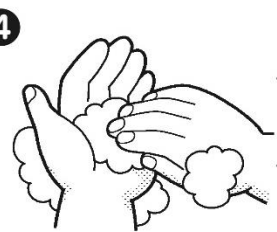
て
手のひらを合
あ
わせて
よくこする

③



て
手のこうを洗う

④



ゆびさき
指先とつめを洗う

⑤



ゆび
指の間を洗う

⑥



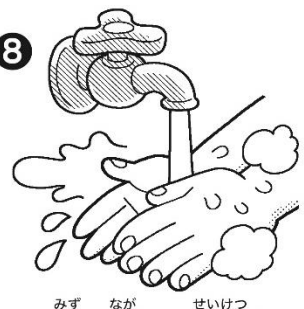
おやゆび
親指を洗う

⑦



てくび
手首を洗う

⑧



みず
水で流し、清潔な
せいけつ
タオルなどでふく

清潔なハンカチをいつも持っておこう



ポケットなど、すぐに取り出せる場所に
入れておきましょう。



衣服で手をふいたり、ぬれた手で髪を触ったりすると、か
えって手が汚れるので、ハンカチ代わりにしてはいけません。

かぜやインフルエンザを予防するためのさまざまな方法

かぜやインフルエンザの予防において、石けんでの手洗いは効果的な方法です。石けんでの手洗いとあわせて、以下を参考にできることをやってみましょう。

1 ていこう力をつける

「ていこう力」とは、体に入ったウイルスなどに対して、戦って、やっつけてくれる力のことです。毎日しっかりとすいみんをとり、運動をして、栄養バランスのよい食事をとると、ていこう力が高まり、感染症の予防につながります。



2 こまめにかん気をする

こまめにかん気をすることで、飛まつや、新型コロナウイルス感染症の感染源となるエアロゾル(飛まつがさらに小さくなったもの)を外に出すことができます。また、教室のかん気をするときは、対角線上にあるとびらと窓を開けると、空気の通り道ができて、かん気の効果が高まります。



3 不織布マスクを着用する

不織布マスクをつけると、感染の原因となるウイルスなどをふくんだ飛まつ(せきやくしゃみ、会話などで飛ぶつばのしぶき)が飛び散ったり、飛まつを吸いこんだりするのをおさえられます。

ただ、毎年のように流行する感染症では、日常的につける必要はなく、感染者が多くいる可能性がある病院に行くときや、自分に熱やせきなどの症状があるときに、ほかの人への感染を防ぐためにつけることが大切です。



4 加しつをする

インフルエンザなどのウイルスはかわいた所を好みます。また、空気がかわいていると鼻やのどの粘膜(ウイルスなどと戦ったり外に出すところ)の働きが低下するため、ウイルスが鼻やのどから入りやすくなります。空気がかわいている時期は、加しつ機などで空気にしめり気を与えることをおすすめします。

