



令和6年12月2日 菅原小学校

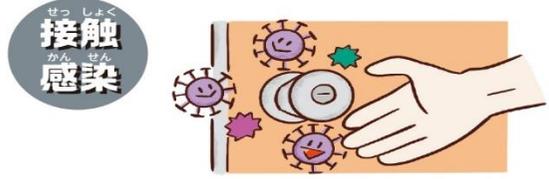
今年も残すところ、あとわずかとなりました。日中は穏やかな日差しに暖かさを感じる日もありますが、朝晩は日に日に寒さを増し、空気も乾燥してきました。この時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど様々な感染症が流行します。2024年締めくくりの1か月、体調を崩さず元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心掛けましょう。

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。



空気感染
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。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人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。



飛沫感染
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いためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

正しいうがいの仕方を知ろう！

- ① 「ぶくぶくうがい」で口の中をすすぐ
- ② 新しい水で「がらがらうがい」を繰り返す



きれいにみえていても実は…

手の表面には、細かい溝がたくさんあり、ウイルスや汚れは、この溝に入り込みやすいです。そのため、水だけで手を洗ったり、石けんをつけてもすぐに水で流したりしてしまおうと、溝に入ってしまったウイルスや汚れはなかなか落ちません。

手を洗う時は、必ず、石けんを泡立てて、すみずみまで洗いましょう。石けんに入っている成分は、ウイルスや汚れにくっついて、ウイルスや汚れを落としやすくしてくれます。

汚れ、ウイルスの残り方の違い

洗い残しが多い場所

<p>手洗いなし 1000000個</p>	<p>水だけで50秒 10000個</p>	<p>水と石けんで30秒 ほとんどなし</p>
<ul style="list-style-type: none"> 指先 指と指の間 手のしわ 親指のまわり 手首 		

上手な手洗いの仕方を知っているかな…？

<p>① 水で手をぬらす</p>	<p>② 石けんをあわだてる</p>	<p>③ 手のこうをこすり洗いする</p>
<p>④ 指先、爪を洗う</p>	<p>⑤ 指の間を洗う</p>	<p>⑥ 親指をねじり洗いする</p>
<p>⑦ 手首をねじり洗いする</p>	<p>⑧ 水できれいに洗い流す</p>	<p>⑨ せいけつなハンカチでふき取る</p>