

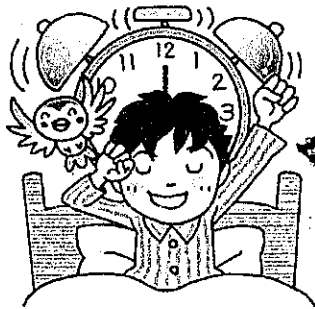
# すくすくどんどん

令和4年 1月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ

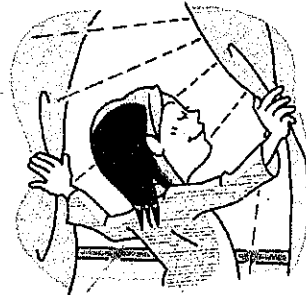


新しい年が始まりました。楽しい冬休みをすごせ  
 ましたか？ 1月20日は大寒で、1年の中で最も寒  
 い時期と言われています。冬休みで乱れた生活リズ  
 ムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

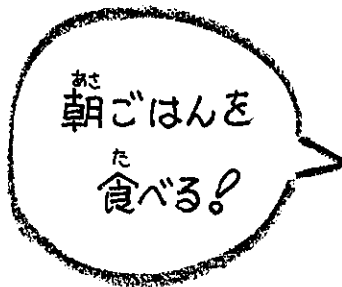
## 生活を学校モードに切り替えるコツ



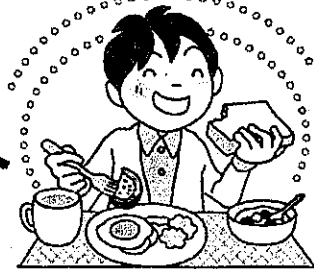
まいにちおなじ  
 毎日同じ  
 じかんに  
 時間に  
 おきる！



お起きたら  
 朝日を  
 あびる！



あさ  
 朝ごはんを  
 たべる！

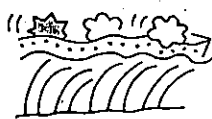


よ  
 夜ふかしは  
 しない！



## 冬も水分補給が大切な3つの理由

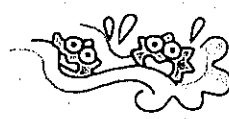
1



のどや鼻の  
 粘膜には、

すごく細い毛のようなものがびり  
 生えています。これの名前は  
 線毛で、ウイルスなどが鼻や  
 口から入ってくると、ゆらゆら  
 動いて外に追い出します。でも  
 水分が足りなくて粘膜が薄くと、  
 線毛はうまく動けません。

2



体の中に入ってきた  
 ウイルスなどは、鼻  
 水や痰と一緒になっ  
 て体の外に出されま  
 す。鼻水や痰のほと  
 んどは水分です。

3

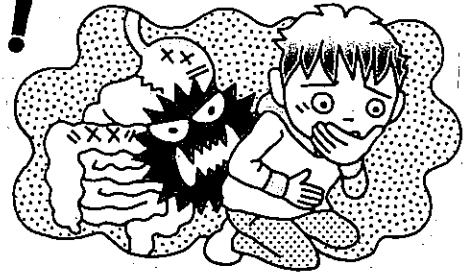


感染症にかかっ  
 てしまうと、熱  
 や下痢、嘔吐で  
 体から水分が、  
 たくさん出ます。

だから冬も、水分補給が大切なのです。

# かん せん せい い ちよう えん よう じん 感染性胃腸炎にご用心!

ふゆ いちようえん たいひやうてき  
冬の胃腸炎をおこす代表的なウイルスがノロ  
ウイルスです。ノロウイルスは感染した人の便  
や嘔吐物の中にいます。感染力がとても強くて  
10~100個くらいが体に入っただけでも吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの



あうと ふくつう ぼつねつ  
嘔吐、腹痛、発熱などの  
しょうじょう  
症状がでできます。

ノロウイルスがうつる感染経路は?

かんせん ひと あうと  
感染した人の嘔吐  
ぶつ ち かんそう  
物が飛び散って乾燥  
したものが口から入  
る。  
ひ まつ かんせん  
飛沫感染

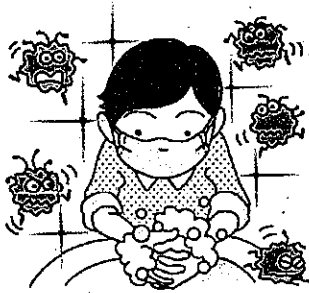
べん あうとぶつ  
便や嘔吐物、また  
べん あうとぶつ  
は便や嘔吐物がつい  
たものを触った手か  
ら感染する。  
せつ しょく かんせん  
接触感染

へん あうとぶつ  
便や嘔吐物のそう  
じが不十分で空気中  
にただようウイルス  
を吸い込む。  
くう き かんせん  
空気感染

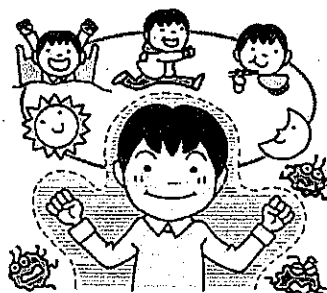
よ ぼう  
予防はやっぱり石けんでのこまめな手洗い。その他トイレの水はふたをして  
なが  
流すこと。トイレにスマホを持ち込むのもやめましょう。

しん がた  
新型コロナ

## 今年も続けて感染予防!



て であら  
手洗いマスクで  
かんせん よ ぼう  
感染予防



き ぞく たい せい いかつ  
規則正しい生活で  
めん えきりよく  
免疫力アップ



ぼつねつ しょうじょう  
発熱・かぜ症状が  
あれば休養

しん がた  
新型コロナウイルスの感染が急拡大してます。デルタ株からオミクロン株  
への急速な置き換わりも進んでいます。危機感を持ち、3密回避や換気の徹  
てい  
底といった基本的な対策を緩めないことが必要です。