



令和6年11月5日  
千代田区立麹町小学校  
校長 田村砂弥香  
養護教諭 野地ひとみ

## 11月の保健目標 「感染症について学ぼう」

きおんしつどさ かんせんしょう げんいん びょうげんたい かっぱつ じきちか  
気温や湿度が下がり、感染症の原因である病原体が活発になる時期が近づいてきました。今月の保健目標である感染症についてみていきましょう。

かんせんしょう 感染症とは?

さいきん 細菌やウイルスなどの「病原体」がからだの中に入ることによって引き起こされる病気です。例) 風邪、インフルエンザ、胃腸炎

よぼうほうほう 予防方法は?

病原体の発生源をなくすこと…消毒する  
感染経路を遮断すること…手洗い、マスク、換気、3密(密集・密閉・密接)を避ける。  
抵抗力を高めること…栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠。

### 換気をしないとどうなる?

じゅけん テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そ  
んなみなさんは教室の換気が重要です。

もし換気をしないと汚れた空気が教室に  
たたかえいきょう 溜まって悪影響があります。

#### ▶ 集中力が低下する

くうきちゅうにさんかたんそりょうふ  
空気中の二酸化炭素の量が増えて、  
のうさんそぶそく しゅうちゅう  
脳が酸素不足になり、集中しにく  
くなります。



#### ▶ 感染症が広がる

くうきちゅうただよ  
空気中をウイルスが漂い、  
かんせんしょう  
感染症にかかりやすくなり  
ます。

裏面をご覧ください

# 保護者の方へ



次の日程で学校保健委員会を開催いたします。当日は保護者会があり、その後の時間に開催いたしますので、ぜひご参加ください。

令和6年12月6日(金) 15時30分~16時30分 体育館

講演「親と子どもの望ましい関わり方」—肯定的な感情でわが子と向き合う—

講 師 学校発達心理研究所 ほつたけんりゅうけんきゅうじょ 発田 憲 様

後日、ご案内を配布し、Forms にて出欠確認をさせていただきます。質問事項もお受けしますので、Forms にてご回答ください。



A horizontal line of spiral rings from a spiral-bound notebook, showing the binding mechanism.

手洗いは 1,800年前  
から習慣!?

りとされています。  
むかし じんじや まい さい ちか かわ  
昔、神社にお参りする際は、近くの川  
からだ あら きよ まい  
で体を洗い清めてからお参りしていたと  
い 言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化しましたと言われています。



やく ねん まえ  
約1,800年も前から、  
て あら かんせんじょう  
手洗い・うがいは感染症  
よ ぼう しゅうかん たいせつ  
予防の習慣として、大切  
にされてきたんですね。

