



## 11月の保健目標 「感染症について学ぼう」

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。



感染症とは？ 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



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？

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。そんなみなさんに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溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、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

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

# 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 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。

コラム



## 手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、

参拝の前に手を洗い、

口をすすいだことがあ

る人は多いのではないのでしょうか。実は

これが今の手洗い・うがいの習慣の始まり

とされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川

で体を洗い清めてからお参りしていたと

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

たと言われています。

約1,800年も前から、

手洗い・うがいは感染症

予防の習慣として、大切

にされてきたんですね。

