



令和5年12月24日(火) 新宮東中学校 古島晃代

12月21日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にお風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると昔から言われています。ゆず湯には血行促進や体を温める効果があるようです。毎日、勉強や部活動など、頑張っているみなさんには、ゆっくりお風呂に入って心も体も温まって、リラックスして過ごしてほしいです。

福岡県内では、インフルエンザが流行しています。今現在、学校では流行はありません。しかし、これからが、流行のピークになります。油断せずに、今までどおりに感染の予防をしていきましょう。

### かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

#### 〈飛まつ感染〉

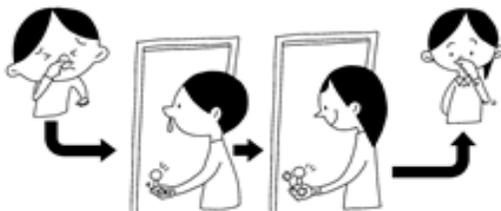
かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。

#### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



### かぜやインフルエンザを予防するには？



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする

### 保健室からのお知らせ

今年も残りわずかになりました。みなさま方にとってどんな一年でしたでしょうか？

秋から冬にかけて、さまざまな感染症が流行した年でもありました。今現在、福岡県内では、12月19日にインフルエンザ警報が発表されました。インフルエンザが大流行しています。手洗い・うがいをする、常時換気・バランスのとれた食事・しっかりと睡眠を取る等の感染予防をしながら、この冬を乗り切ることができるといいですね。

ご家族で、楽しい冬休みをお過ごしください。  
良いお年をお迎えください。

