



令和6年12月20日(金)  
尾道市立向東小学校

寒い朝、冷たい風が吹き付け、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせ熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかも。あたたかい部屋でぶるっと来た人は、酷くならないうちに早めに布団に入りましょう。

## ふゆ 冬はケガをしやすくない?!

### 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は念入りに!



### ポケットに手を入れてしまう

手から冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



### 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、

新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!



カウンセラーの先生に  
相談してみたい



話を聞いてほしい

**スクールカウンセラー来校日**  
1月15日(水) 8:45~11:45

スクールカウンセラーの新田先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみなさん、保護者の方、だれでも予約をとることができます。

# ウイルスはどこから来るの？

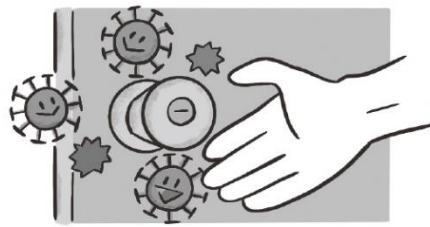
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

## 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、ウイルスを追い払いましょう。

## 冬に気をつけたい子どもの感染症

### ロタウイルス感染症

**特徴** 白っぽい下痢便が出る

**症状** 下痢、嘔吐、発熱など

**注意点** 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

### RSウイルス感染症

**特徴** 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も

**症状** 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ること

**注意点** 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

### インフルエンザ

**特徴** A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

**症状** 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

**注意点** 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも