

# 保健だより1月

令和6年1月18日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

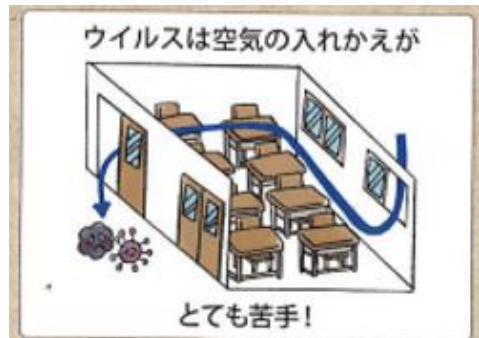
私はウイルスのウルウル。だんだん寒くなってきたね。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症・・・私たちのウイルスが原因の感染症が流行する季節。よく見ると、あちこちにウイルスがいっぱいいるね。彼らの活躍を見てみよう！

## 「いるいる！ ウイルス！」



① ここは小学校の教室。どうやら休み時間らしい。おっと、いるいる！ウイルス！この教室は、窓も出入口も開けていないね。空気の入れかえをしていないから、教室の中にはウイルスがたくさんいるなあ。寒いと、人間は空気の入れかえをするのが嫌いみたいだね。ありがたい。せきやくしゃみで飛び散ったしぶきや、空気中をただよう小さなつぶの中に私のようなウイルスがいるから、人間がそれらを吸い込むことで感染するんだよね。

② 「寒いけど、換気しようか！」、わあ、教室の中にいた子どもが窓や出入口を開けて、空気の入れかえを始めた。ウイルスたちが空気の流れに乗って外に出ていってしまう。(前のほうにある窓と後ろの出入口と後ろの窓)を開けることで、空気の通り道ができると、ウイルスが外に出ていきやすくなるんだよね。



③ そろそろ給食の時間かな。手の洗い方って大事なね。しっかり洗っているつもりでも、こんなところに洗い残しが多いと、ウイルスがみんなのからだの中に入っていくやすいから、ありがたいんだ。手は、洗ったあとのふき方も大事なんだよね。せいけつなハンカチでふいている子、服でふいている子、ふかずに自然乾燥させている子がいるね。いるいる！ ウイルス！



④ さてさて給食の時間だね。みんなの給食の様子を見てみよう。あっ、いるいる！ウイルス！さっき、手を洗ったあとに自分の服でふいていた子の手にウイルスがいる。あの子がちぎったパンにくっついて、体の中に入っていくよ。ウイルスが付いたものや場所をさわった手で口や鼻、目などをさわると、そこから体の中にウイルスが入って感染するんだよね。もちろん、手から食べものに付いて体の中に入るのも作戦の一つ。

⑤ おやつを食べている子がいるなあ。そんなにお菓子を食べると、栄養バランスがよくないし、夜にお腹が空かなくて、夕ごはんが食べられないぞ。「お菓子が大好き！お肉も大好き！野菜は苦手、豆製品も好きじゃない、お魚も…」いるいる！ウイルス！栄養バランスがかたよった食事をする子には、ウイルスが感染しやすいぞ。でも、あの女の子は栄養バランスのよい食事をとっているなあ。感染しにくいなあ。



⑥ おっと、昨日の夜おそくまで起きていて寝不足で、つらそうな子がいる。いるいる！ウイルス！早く寝てすいみん時間をしっかりとらないと、前の日のつかれがとれないし、免疫(細菌やウイルスに勝つための力)もアップしないから、ウイルスは感染しやすくなるんだよ。

⑦ ウイルスは、みんなに感染しようと、いつでもねらっているぞ。あ、手を洗っている子がいるな。でも、あの子は指先しか洗っていない。あの洗い方では、手に付いたウイルスが落ちないぞ。さてさて、あの子に感染しに行こうかな。

