

保健だより12月

令和7年11月28日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

ウルウルはどこにいる？

私はウイルスのウルウルです。かぜやインフルエンザなど、私たちウイルスが原因の感染症が流行する季節になってきました。私たちウイルスはいつもかくれんぼしていて、みんなからは見えないけれど、みんなのそばにいます。

学校に向かう



AさんとBさん

- ① 学校に向かうAさんとBさん。人が多いところを歩いています。寒くなって、空気が乾燥している今の季節。人が多いところにウルウルはいるのでしょうか？

- ② Aさんが魔法のスコップで人ごみを見ってみました。すると、空気中にウルウルがたくさんいます。くしゃみをした男の人の口から飛び出した飛沫の中にも、ウルウルはいます。くしゃみをするときは口を洋服の袖で押さえたり、マスクをしたりして、飛沫がまわりに飛び散らないようにしてくださいね。

人ごみや飛沫の中に



ウルウルはいます

階段の手すりにも



ウルウルがいます

- ③ AさんとBさんは学校に着きました。Bさんが階段をのぼる途中で、魔法のスコップで階段の手すりを見ってみると…ここにもたくさんのウルウルがいます。階段の手すりや教室の出入り口のドアの取っ手など、多くの人がさわるところにもウルウルはいるのです。

- ④ 寒いので、空気の入れかえがづらい季節です。ここはAさんのクラス。休み時間ですが、窓を閉め切っていて、空気の入れかえをしていません。せきをしているクラスメイトをAさんが魔法のスコップで見ると…せきの飛沫の中にもウルウルがいました。ウルウルに教室から出てもらうためには、空気の入れかえをすることが大事です。

せきでも



ウルウルが飛び出します

ウルウルはBさんの口の中へ



「おじゃましまーす」

- ⑤ 学校から家に帰ったBさん。洗った手をせいけつなタオルで拭かずに洋服で拭きました。洋服に付いていたウルウルが手に付いてしまいました。「いただきます」ウルウルが付いた手でBさんがおやつを食べています。ウルウルはBさんの口から、からだの中に入っていきます。ウイルスが付いた手でものを食べたり、目や鼻をさわったりすることで、ウイルスはからだの中に入ります。

- ⑥ 私たちの身のまわりにはウルウル。空気の入れかえや手洗いはとても大切です。Aさんは教室の窓を開けて、空気の入れかえをしています。また、Bさんはいねいに手を洗った後は、せいけつなハンカチやタオルで手を拭くようになりました。

空気の入れかえや



手洗いは大切です

規則正しい生活習慣で



免疫をつけよう

- ⑦ 感染症にかからないようにするためには、からだをウイルスなどから守る力（「免疫」といいます）をつけることも大切です。早く寝て早く起きる、朝ごはんを食べる、運動をするなど、規則正しい生活習慣が大事です。AさんとBさんは、しっかり朝ごはんを食べています。