



令和6年12月2日
玉里学園義務教育学校
保健室

「年越し」というと、「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることだそうです。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除やもちつきなどのお正月の準備をしていたそうです。

みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいにしておきましょう。



感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

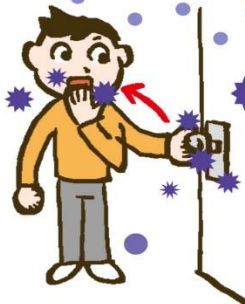


飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

心のバリアフリーをめざそう

声かけの例

困っていそうな人に気づいたとき、あなたは声をかけることができますか？

私が〇〇しましょうか？

何かお困りですか？

私にお手伝いできることがありますか？



冬休みは 〇〇すぎに注意して！

食べすぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。

