

# ほけんだより

2024年11月  
保健室 P



かんせんしょう  
**感染症にご注意を**



## 食欲の秋!よく噛んで食べよう!

「食欲の秋」とは、秋には多くの食物が実り、気候も涼しくなると食欲が増すことから生まれた言葉です。



よく噛んで食べることを意識したことがある?



あまりないな…なんで噛まないといけないの?



よく噛まないとお腹がいっぱいになりにくく、**肥満の原因**になってしまうのよ。胃にも負担がかかって**消化不良**を起こすこともあるわ。



噛まないと体に良くないことがいっぱいあるんだ



それに、よく噛むといいこともたくさんよ。口周りの骨や筋肉が鍛えられて表情が豊かになる。それに脳の血流が良くなって物覚えもよくなるの。唾液がよく出ること**が** **んや口の病気の予防**をすることもできるよ。1口に**30回**は噛もうね



いいことづくめだね…みんなも今日からよく噛もう!

この頃空気が乾燥してきたなと思うことが増えました。そんな時に

流行しやすいのが感染症です。感染症とは、その名の通り「移る

病気」のことで、自分がかからないことも大切ですが、人に移さないこと

も同じくらい大切です。

## 感染経路って何だろう?

インフルエンザなど

感染経路とは、感染症が移る方法のことを言います。

- ① 飛沫感染…咳やくしゃみで病原体が飛び散って移ること。
- ② 空気感染…飛び散った病原体が空気中を漂い、それを吸うことで移ること。
- ③ 接触感染…病原体がついた手で目や鼻や口に触れて移ること。
- ④ 経口感染…飲み物や食べ物と一緒に病原体が体内に入ること。
- ⑤ 媒介生物感染…様々な生き物を通して病原体が体内に入ること。

プール熱や手足口病など

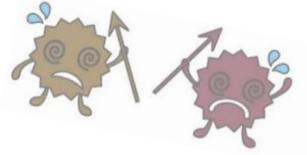
感染性胃腸炎など

デング熱や狂犬病など

かんせんしょう ゆうこう よぼうさく なん  
**それぞれの感染症に有効な予防策は何だろう？**

くうきかんせん  
 空気感染

・ マスクをする



ひまつかんせん  
 飛沫感染

・ てあら  
 手洗いを

せつしょくかんせん  
 接触感染

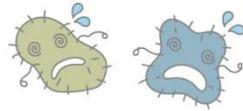
・ たもの  
 食べ物をしっかりかねつ  
 加熱する

けいこうかんせん  
 経口感染

・ むし  
 虫よけスプレーをつか  
 使う

ばいかいせいぶつかんせん  
 媒介生物感染

・ へやかんき  
 部屋の換気をする



答え

たいさく おぼ かんせんしょう み まも  
**対策をしっかり覚えて、感染症から身を守ろう！**

