



令和 7年 1月 17日
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本 橋 忠 旗
養護教諭 横 山 美 佳

感染症における感染の経路の種類

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

びょうげんたい
飛沫感染



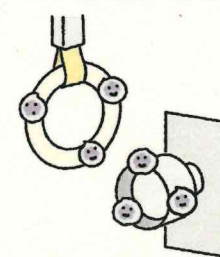
せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

くうきかんせん
空気感染(飛沫核感染)



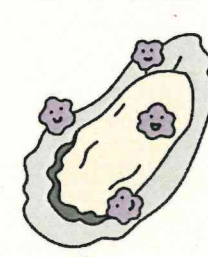
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

せつしよくかんせん
接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

けいこうかんせん
経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口をすることで感染。



〈今学期の計測が終わりました〉

欠席等で未検査のお子さんもいますので、結果のお渡しは、2月中旬以降になります。今回は、「発育のようす」と裏面に肥満度のグラフを印刷しています。併せてごらんください。

計測の時に、身長を読み上げます。前回との「伸び」を「Ocm伸びてるよ」というと、「やったー」とガッツポーズをしたり、飛び跳ねたり、にっこりと嬉しそうな表情で退室していったり、中には、「家で測ったより小さい」「えー思ったほど伸びていない」など反応が様々で面白いです。成長の速さや伸びの時期はそれぞれ違いがあります。また、喜びの表現やいつも見ない表情などが、お子さんによって違うことを発見し、楽しんでいきます。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



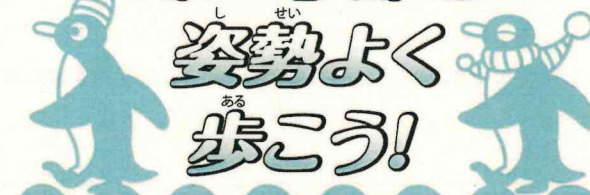
やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴び、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

寒い季節も姿勢よく歩こう！



ポケットに手を入れると転んだときに危険です！

寒さから縮こまり、つい背を丸めていませんか？



寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ！

〈テトルの連絡方法について〉

感染症の報告が多くなり、特にインフルエンザは、出席停止の扱いで停止期間が決まっています。インフルエンザや新型コロナウイルスなど「出席停止」の疾病に関しては、予定で構いませんので、「〇日まで休みます。」「来週から登校できます。」などお知らせいただくと助かります。予定変更等はその都度入力していただいて助かりますが、当日の8時35分以降の変更は、担任は授業中で確認が難しいので、お電話でご連絡ください。よろしくお願いします。