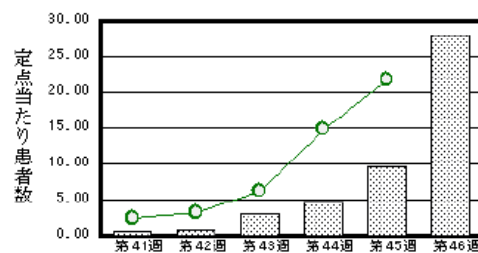




# 健やか

長かった2学期も、残すところ3週間となりました。例年に比べてインフルエンザの流行が早く、11月19日には福井県で「インフルエンザ注意報」が発令されました。越前町内でも罹患者が増えています。基本的な感染症対策を行い、予防に努めましょう。また、生活リズムを整えて、ウイルスに負けない強い体をつくりましょう。



福井県感染症情報より抜粋 (2025.11.26現在)  
棒グラフは福井県、折れ線グラフは全国の数値をあらわしています

## 感染症を予防しよう！

これからの季節はいろいろな感染症が流行します。体調がすぐれないときは早めに病院で診てもらい、ゆっくり休養しましょう。

### 冬に流行しやすい 感染症

#### インフルエンザ



##### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

##### 潜伏期間

1～3日

##### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

#### ノロウイルス



##### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

##### 潜伏期間

1～2日

##### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

#### 新型コロナウイルス



##### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

##### 潜伏期間

2～4日程度

##### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

### 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則



✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種



✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去



## 清潔検査をしています

保健委員会が中心となって、毎週月・水曜日に清潔検査をしています。ハンカチやティッシュを忘れる人や爪が長い人がいます。感染症予防のために、きれいに手を洗ってもハンカチがなかったら拭くことができません。毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。また、爪が長いと、けがにつながる可能性があります。長くなってきたら切るようにしましょう。

チェックをするから持ってくる、チェックをするから爪を切るのではなく、目的や理由を考えるようにしましょう。

そのひと言、  
千ヶ刺と刺さって  
いませんか？



12/4～11は人権週間です。自分は何気なく言った一言が、相手を傷つけていることがあります。伝え方一つで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやる「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。言いかえた言葉を探して線で結んでみましょう。これ以外にも言葉はたくさんあります。自分が発する言葉が相手にどう伝わるのかを考えられるといいですね。

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| うるさい！         | こうしてくれると<br>うれしいな |
| なんで<br>できないの？ | ちょっと<br>通してくれる？   |
| やめて！          | どうしたら<br>できるかな？   |
| どいて           | 小さい声に<br>してほしいな   |