



豊田市立  
広川台小学校保健室

2025. 1. 24  
第10号

## 鳥インフルエンザってなあに？

ふゆやす ちゅう あい ち けんない とり に よう す はっけん  
冬休み中、愛知県内で鳥インフルエンザに似た様子のにわとりが発見されました。みなさんは  
とり し  
鳥インフルエンザについて知っていますか？ うわさではなく、ただ じょうほう し  
正しい情報を知ってくださいね。

### とり 鳥インフルエンザとは？



とり にく たまご た ひと かんせん  
鶏肉や卵を食べることによって人に感染することはありません。人に感染する可能性はとても  
ひく  
低いです。また、人から人への感染はこれまで確認されていません。日本での発症は0人です。  
しかし、ちゅうごく  
中国・マレーシア・カナダ・エジプト・インドネシアなどでは、さいきん かんじゃ はっせい  
最近も患者が発生しています。  
こうねつ せき こきゅう ふ ぜん はいえん とくちよう  
す。高熱と咳・呼吸不全・肺炎などが特徴です。

### まずは、基本的な対策をしよう！



て あう  
手洗い  
とく そと かえ  
(特に、外から帰ったとき)



### ちゅう い 注意すること



- ① 同じ場所でたくさんの野鳥が死んでいるときは、☎0565—32—7494 に連絡する。  
(あい ち けん とよ た か も かんきよう ほ ぜん か くわ し  
愛知県豊田加茂環境保全課につながります。詳しいことを知らせてください)
- ② 死んでいる野鳥にさわらない。さわらなければいけないときは、つか す てぶくろ つか  
使い捨て手袋を使う。
- ③ 野鳥のふんをかたづ かわ かわらなければいけないときは、つか す てぶくろ つか  
使い捨て手袋を使う。
- ④ 野鳥に近づきすぎないようにする。また、野鳥のふんをくつ じてんしゃ ふ  
靴や自転車などで踏んだらしょうどく  
消毒する。
- ⑤ 野鳥を追いかけたり、つかまえようとしたりしない。
- ⑥ ペットがや ちよう せつしよく  
野鳥と接触しないようにする。





## 2月の保健目標「心を大切にしよう」

心の健康で気になることはありませんか？

何か不安や心配があって、ため息をついたり、ぐっすり眠れなかったり。

それは、心が SOS を出しているのかも。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せです。でも、子どもも大人も悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。人間なので自然なことです。そんな気持ちになっている自分を受け止め、心がほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか？

### 気もちの SOS に気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

### きょうの自分は元気かな



まいにち ひろかわだいしょうがっこう  
毎日ががんばっている、広川台小学校のみなさん！  
(トロロっ子も、おうちの方も、先生たちも…！)

いつもお疲れさまです。毎日ののがんばりを知っているのは、自分自身です。自分の心と体の健康を守るのも、自分自身です。  
たまには、自分を甘やかして好きなことをして過ごしてくださいね。  
「笑う門には福来る」です！ 今年も楽しい1年でありますように！

## 6年生「生活習慣病をふせぐ 食生活を考えよう」

大人になってから生活習慣を変えることはとても大変です。小学生のうちから、健康によい生活習慣を身に付けていることがどれだけ大切なことか勉強をしました。

生活習慣病をふせぐための  
アドバイスを考えました。

### 食事

おかしをーこにしたら？  
数を決めるのイネ！

ジュースにふくまれる砂糖の量を  
知っていますか？



### 運動

それだけ食べたら外で10分間走るとか  
運動しなくても運動しないと生活習慣病とか  
なりやすくなるんだよ。運動してね。

適度な運動をした方が  
すっきりした気持ちになるよ。

### 睡眠

すみんは、1日8～10時間  
ねるようにかんはう！  
10時間にある。目安の時間と  
くらべていいね！