



今年も残すところあとわずかです。振り返るとどんな1年でしたか？寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが風邪をひいて辛い冬休みだった…などということにならないよう、生活習慣はくずさず感染症には十分注意をしていきましょう。

感染症に負けない体をつくろう

今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあるため、特に感染症予防を行う必要があります。また、体の抵抗力が落ちている時や、寝不足が続いた時には、細菌やウイルスに感染しやすく、風邪をひきやすくなることがあります。あなたは大丈夫ですか？もう一度自分の生活を見直してみましょう。

水筒の持参を

乾燥が気になる季節となりました。空気が乾燥していると、感染症にかかりやすくなります。

乾燥を防ぐために水分補給は大切です。冬場においても水筒を持参して構いません。なお、水筒の中身に関しては、基本的には水またはお茶の用意をお願いします。



たのしい冬休み！

元気に過ごす ポイント3つ

1
年末年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意！

2
寒くても…
早起きしよう！

3
少しずつでも
運動しよう！

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



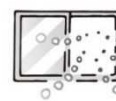
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

新型コロナウイルス感染予防だけでなく、手洗いは感染症対策の基本です。

石けんで丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐうんと下がります。

これだけ意識して手洗いをした皆さんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけではなく、新型コロナウイルス感染が収束した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

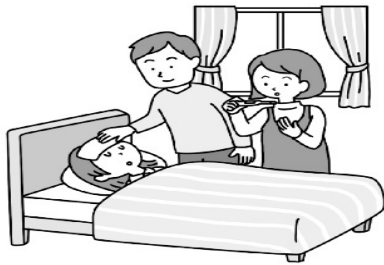
そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



インフルエンザの出席停止期間について ☆☆☆☆☆

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」(学校感染症)の第二種に指定されており、かかった際は「出席停止」の措置がとられます(欠席扱いにはなりません)。

解熱後も感染の可能性が残り、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また、確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて出席停止期間は定められています。病み上がりは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕を持って、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願いします。



どうして熱が上がるの?



私たちの体は、風邪をひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか知っていますか?























風邪やインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)という特徴があります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守る働きとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がる仕組みです。また、体温が高くなると、ウイルスと戦う「白血球」も活発に働きます。



インフルエンザにかかったら

登校 
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症		 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK	
 発症			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
 発症				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

師走のし忘れ ありませんか?



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」、「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。

皆さんも年末の忙しさで忘れていないことはありますか?



朝ご飯

時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう。

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか?決めた時間を守りましょう。

手洗い

外から帰ったとき、トイレの後、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう。

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診しましょう。