



# すこやかに

12月号 R6. 12. 23

今年も残りわずかとなりました。どんな一年だったでしょうか。健康に過ごせましたか。  
全国的に、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎など、様々な感染症が流行しています。冬休みも、手洗い・うがい、睡眠を十分とる、3食しっかり食べる等、引き続き感染症予防を心がけましょう。

## ウイルスはどこから来るの？

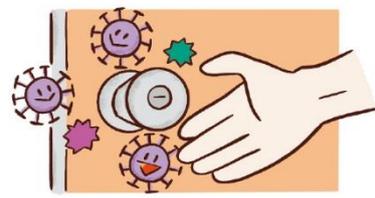
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気  
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触  
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫  
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

## 感染症予防

風邪だと思ったら・・・



無理せず休む



体を温める



水分補給をする



食事は消化に  
いい物を食べる



感染を防ぎ  
加湿する

手洗い・うがいのタイミング



外から  
戻ったら



トイレの後

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばるが楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

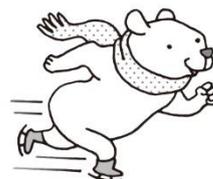
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



皆さまにごあいさつ

かわち学園の児童生徒のみなさん、保護者の皆様、育休で休んでいた先生が1月から復帰されるにあたり、12月いっぱいにかわち学園とお別れすることとなりました。約3年間、かわち学園のみなさんと保護者の皆様に支えられ勤務できたこと、とてもうれしく感謝の気持ちでいっぱいです。保健室やその他の場面でたくさん子どもたちと関わった時間は、とても楽しく大切な思い出となりました。9年生の卒業や他学年の進級を見届けられないことはとても残念ではありますが、今後も応援しています。3年間、大変お世話になりました。