

えがお



令和5年12月22日(金)

今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？

そして、明日から冬休みがスタートします！冬休みは、夜遅くまでテレビを見たり、美味しいものをたくさん食べたりと、ついつい不規則な生活リズムになりがちです。健康に過ごせるように、規則正しい生活を意識して過ごしましょう。元気をチャージして、3学期に会えるのを楽しみにしています。

冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな生活リズムにならないように！

か ラガラ

や りすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ

み がこう！は ぼん ぼん 歯1本1本をていねいに

す ききらいなくして栄養バランスよく

ゆ だんせずお休み中もかぜ予防を

水道の水も凍るように冷たいですね。寒さにも負けず、外から教室に入る時や給食の前にしっかりと手を洗っている人がたくさんいます。

しかし、中には濡れた手をそのままにしたり、服で拭いたりする人も見かけます。せっかくきれいに手を洗っても、台無しになってしまいます。

清潔なハンカチで手を拭くところまでが「手洗い」です！手洗いの後にハンカチがすぐに使えるようにしておきましょう。

あらった後、手に水分が残っていると...



インフルエンザ 予防のための基礎知識

2学期はインフルエンザが全国的に流行し、三田ヶ谷小学校でも学級閉鎖をしました。冬休みや3学期も、引き続き注意が必要です。インフルエンザについて知り、予防しましょう。



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。せきやくしゃみなどの飛沫や接触を介してウイルスが人から人へうつります。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。

インフルエンザの感染経路

インフルエンザの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうことのできる。



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

予防のためのポイント

栄養 バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。

帰宅後 には石けんを泡立てて手を洗いをしっかりとる。

冷たく乾燥した空気 から喉を守るためマスクを着用する。

せきやくしゃみ をするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。

加湿器 で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。

流行時 には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。