

## 冬休み 心と体を休めて 感染対策も。

今年は12月から真冬のような雪の多さと厳しい寒さが続いています。空気が乾燥し体調をくずしやすい時期ですので、インフルエンザやコロナ等の感染症予防もしっかりしていきましょう。体調不良時は早めに医療機関に相談してくださいね。

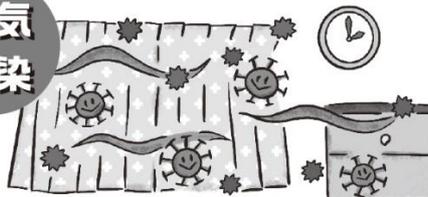
冬休みは、勉強だけでなく好きなことや楽しいこととして、心の充電をしてください。3年生は受験勉強をがんばる人も多いと思いますが、集中して勉強する時間とリラックスする時間のメリハリをつけることが大切です。進路の心配や受験への不安があると思いますが、一人で抱え込まず周りの大人や友だちに話を一緒に考えてもらいましょう。自分の気持ちの整理や緊張や不安をやわらげるのにもつながります。応援しています、3年生！



## ★ ウィルスはどこから来るの？

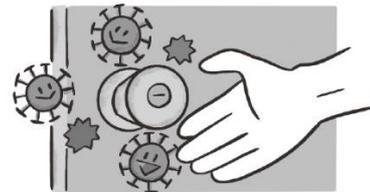
風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウィ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ィ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、唾と一緒にウィ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。

ウィルスを  
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、ウィルスを  
追い払いましょう。

もうすぐ冬休み  
\* 思いっきり \*

# がんばる 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** 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** っちゅうは外で運動しよう

寒いとつ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。



～お知らせ～  
「健康の記録」ファイルは1月にお渡しします

今年度すべての健康診断や測定が終わってから、1月に「健康の記録」ファイルをお渡しします。  
その前に健康の様子を知りたいという場合は、保健室に声をおかけください。

よいお年をお迎えください

