

11月は2学期期末考査、2学年は修学旅行と慌ただしかったと思います。「お疲れ様でした!」そして「お帰りなさい!」そして12月、カレンダーは残り1枚となりました。いよいよ冬本番ですが、全国的にも県内、上十三地域でもインフルエンザが警報レベルになっています。近隣でも学校閉鎖や学年閉鎖等の措置をとっている学校もあるようです。自分や友人、家族がいつかかってもおかしくない状況ですので、感染症対策の基本である手洗い・うがい、マスク着用、十分な睡眠と栄養、部屋の換気・加湿を実践してほしいと思います。

また、12/22~23は球技大会です。体調管理を徹底し、ケガのないよう思いっきり身体を動かしましょう(競技によっては頭を使いましょう)。みなさんの健闘を祈っています!!

1日5分!

冬の **体と心のリフレッシュ**

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに

寒さに負けず、
毎日のちょっとした運動を
習慣にしましょう。

そのひと言、
千ヶと刺さって
いませんか?



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい!

なんでできないの?

やめて!

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる?

どうしたら
できるかな?

小さい声に
してほしいな



★マスクについて(再掲)★

だいぶ少なくなってきましたが、「忘れたのでマスクください」と来室する生徒がいます。再度お願いになりますが、マスクは自分で持ってきてください。1日1枚では足りないこともありますので、複数枚持参することをおすすめします。自分がカゼのような症状がある時はもちろんですが、周囲でカゼ等感染症が増えてきて心配な時など躊躇せずに着用してください。

感染症注意報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
10のアクション



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



感染経路別

冬に気をつけたい

病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症など



空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など

