



ふじざくら祭や富士ふれあいの村まつり、遠足、校外学習、学校間交流、宿泊学習、修学旅行など楽しい行事がたくさんあった2学期も、残すところあと1ヶ月になりました。11月は省内でインフルエンザの流行があり、お休みになったクラスもありました。まだ流行している地域もあり、冬は様々な感染症に注意をしなければいけない季節です。病気やケガに気をつけて、12月を元気に乗り切りましょう!



## 感染症を予防しよう！

11月にインフルエンザが小字部で流行したように、冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症にかかりやすい季節です。感染症のもとになるウィルスは、どこにいて、どうしたら予防できるのかな？



魔法のスコープで人ごみを見てみると、空気の中にウィルスがたくさんいます。くしゃみをした男の人の飛沫の中にもいます。

こんどは、魔法のスコープで学校のてすりを見てみると…ここにもたくさんのウィルスがいます。手すりや教室のドアの取っ手など、おおぜいがさわるところにもウィルスはいます。

寒くて窓を開けたくない季節ですが…窓を閉め切ついて空気の入れ替えができる教室を魔法のスコープで見てみると、せきの飛沫の中にもウィルスがいます。

洗っていない手でおやつを食べている子がいます。手に付いていたウィルスが口から体の中に入ってしまいます。ウィルスが付いた手でものを食べたり、目や鼻をさわったりすることで、ウィルスは体の中に入ります。

私たちの身のまわりにいるウィルス。空気の入れかえや手洗いはとても大切です。上の子は教室の窓を開けて、空気の入れ替えをしています。その右の子はていねいに手を洗った後、きれいなハンカチで手を拭きます。

感染症にかかるないようにするためには、体をウィルスなどから守る力（「免疫」といいます）をつけることも大切です。早寝早起き、朝ごはんを食べる、運動をするなど、規則正しい生活習慣が大切です。

## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20°C 前後に保つ



1時間に1回は換気をする



空気の乾燥を防ぐ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

二酸化炭素やウィルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。



## 12月の行事予定



	行 事	対 象	日 時
小学部	体重測定	中学年・低学年	12月 3日 (水) 9:30~
		高学年・A クラス	12月 2日 (火) 9:30~
中学部	体重測定	全員	12月 2日 (火) 9:30~
高等部	体重測定	全員	12月 1日 (月) 9:30~
	2W 体重測定	対象者	12月 18日 (水) 9:30~

# からだ よろこ 体が喜ぶ

## たいさく ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。



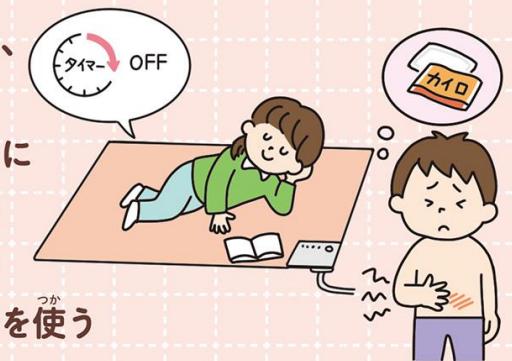
## てい おん 低温やけどに気をつけて！

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですよね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまい危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

□ カイロや湯たんぽは、  
からだ ちよくせつ あ 体に直接当てない

□ 長時間、同じところに  
あ 当てたままにしない

□ ホットカーペットや  
でん き もう ふ 電気毛布はタイマーを使う



7つあるよ！  
さがしてみよう！

## まちがいさがし



## しそくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう

しそくちゅうどく かんじやすう いちはんおお 食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、せつけんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85°C以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（なものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



### まちがいさがしの答え

まちがいさがしの答え

たい ちよう 体調がよくないときは

