

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か月になりました。11月は校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学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？



魔法のスコッ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、魔法のスコップで学校のですりを見てみると…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…窓を閉め切っていて空気の入れ替えができていない教室を魔法のスコップで見てみると、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う。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、手洗いの後に、きれいなハンカチで手を拭きます。



感染症にかから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℃前後に保つ



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。

1時間に1回は換気をする



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。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



## 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**

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

おすすめのホットな対策

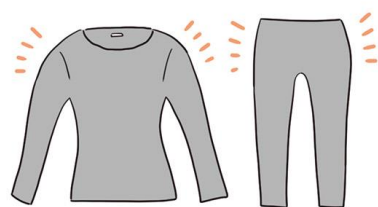
ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



7つあるよ！  
さがしてみよう！

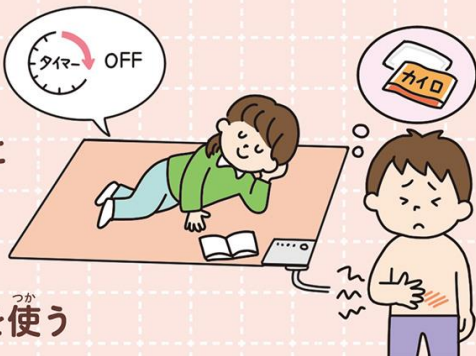
**まちがいさがし**



**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う危険があります。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、体に直接当てない
- ☐ 長時間、同じところに当てたままない
- ☐ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



**食中毒** に気をつけよう

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、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生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

左手前の女の子の服のポケット、パツツの向きの、太陽の位置の、右の男の子が右手に持っているもの、照明の引きひも、右の男性のくつした、右手前の植物の葉

体調がよくないときは



無理せずに休もう