



ほけんだより 12月

『寒いけれど、続けてほしいこと』



寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗う時に、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのがイヤになったりすることがあると思いますが、感染症予防のために大切なことです。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。

いよいよ本格的な風邪シーズン到来！！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



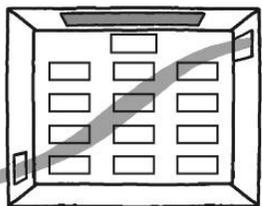
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



鼻と口をしっかり覆い、顔との間にすき間ができないように注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくのとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

エイズって、どんな病気なの？



「12月1日は、エイズ予防デー」

エイズは「HIV」というウイルスによって起こる感染症です。数年～十数年くらいは症状が出ませんが、だんだんと免疫(身体を病気から守る力)が弱っていきます。今のところ完全に治す薬はなく、必要以上に怖がられるなど病気が正しく理解されず、間違った情報や知識から差別が生まれています。HIVは感染する力は弱いため、普段の生活の中でうつることはありません。でも、誰がかかってもおかしくない病気です。正しい知識を持っておくことが予防や差別の防止につながります。

HIVは、こんな行動ではうつりません。

- ・同じ食器で食べる
- ・握手をする
- ・おしゃべりをする
- ・咳やくしゃみをする
- ・汗や涙にふれる
- ・プールやお風呂に一緒に入る
- ・同じ手すりを持つ
- ・同じトイレの便座に座る



もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、美味しいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。でも、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。3学期開始後に、休み明けの身体の不調につながらないように、休み明けも元気に健康に過ごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるようにしましょう。

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

せいかつ けんこう
生活リズムを崩さない

いえ かんせんしやうたいまく
家でも感染症対策

すこ さいにちうんどう
少しずつでも毎日運動



きんぎょ せいかつしやうかん
規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ



てあらい かんま かんせんしやう
手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう



からだ うご さいも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ