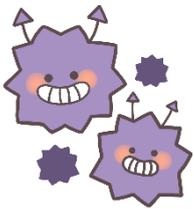


# けんこう三川

がんばった持久走記録会が終わりました。最近さいきんは、日中にちちゅうはポカポカとお日様ひさまが出ていて、子どもたちは、汗あせをかくほど思いおもっきり遊あそんでいます。しかし、下校げこうの頃ころには風かぜも強つよく、冷ひえ込み始めはじめます。朝あさも寒さむい中なか登校とうこうし、保健室ほけんしつに入室らいしつした子どもこの手てに触ふれると、冷つめたい！というときがあり、冬ふゆの訪おとずれを感かんじます。1日いちの中なかの寒暖差かんだんさに身体からだがついていけず、疲つかれてしまうことがあります。そうしたときに、感染症かんせんしょうにかかりやすくなってしまう。元氣げんきな姿すがたで今年ことしを納おさめられるよう、12月がつも体調管理たいちょうかんりをよろしく願ねがいします！

## ウイルスはこんな子たちをねらっている！



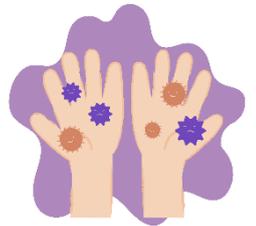
好きなものばかり  
 食べている子



運動うんどうしない子



夜よふかす子



## つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスしんがたかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

### ① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出でそうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使つかったティッシュはビニール袋ふくろなどに入れてゴミ箱ぼこにすてましょう。



### ② とっさのときは「そで」でカバー

急きゆうなせき・くしゃみは、できるだけ手てを使つかわず、そでや上着うわぎの内うちがわで鼻と口をおおいます。手てでおおったときは、すせつぐに石けんいそでよく洗せんいましょう。



### ③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛ひまつ（鼻水はなみずやだえき液えき）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛とびちります。マスクをつけることことで予防よぼうにつながるのです。



見えないけれど、  
 いまいます。。

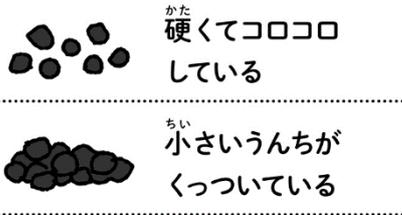
かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百nm（nmは10億分の1m）と言われてい。とても小さいので、特別な機械とくべつ きかいを使つかわないと見ることができません。しかし私たちのまわりわたしたしに在あるため、感染かんせんすることがあるのです。だからこそ、手洗てあらいや空くう気きの入れかえなどでウイルスをからだの中なかに入いれないことが大切たいせつです。冷つめたい水みずはいやだ、寒さむいな…と思おもってしまう季節きせつになりましたが、ウイルスに負まけないために今年ことしの冬ふゆもしっかりと！



# うんちはカラダからのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

便秘



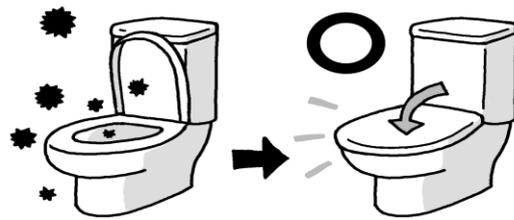
正常



下痢



## 感染症予防のため トイレのフタを閉めて流しましょう！



## おさらい！手洗いが必要なタイミングは？



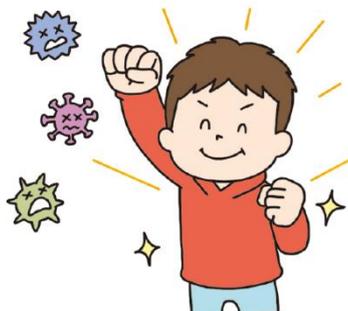
## 保護者の方へ ～「免疫」について～

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫（疫病（病気）を免れる）といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠 ・適度な運動
- ・ストレスの発散 ・よく笑う

これまでとも言われ続けてきたことではありますが、流行期を前にあらためてお子さん、ご家族と一緒に周知確認をお願いいたします。

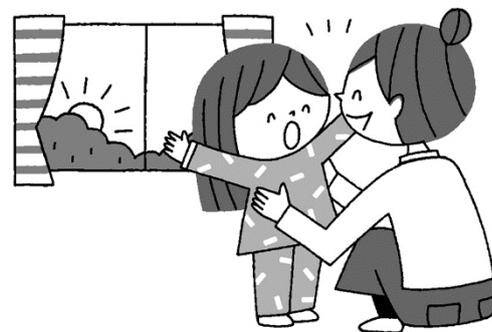


## かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

## 朝の健康観察をお願いします



お子さんのことや御家庭のこと等、困っていることを誰かに聞いてほしいけど、どうしたら良いかわからないというときはありませんか？

スクールカウンセラーの、佐野久美子先生の来校日は、12月2日（月）、9日（月）、16日（月）の9時～12時です。ぜひお気軽に御相談ください。予約を入れますので学校まで御連絡ください。

（担当：養護教諭 加藤 48-6197）