

今年も残すところ1か月となりました。みなさんにとってどんな年でしたか？今年は、世界規模で新型コロナウイルス感染症が流行しました。緊急事態宣言により、臨時休校・分散登校と初めてのこともありました。行事も中止や変更したものもあり、たくさんの我慢の年だったと思います。新型コロナウイルスの感染症が1日でも早く治まるように、自分たちにできる感染予防を続けていきましょう。



12月の保健安全目標

- ・冬の健康に気を付けよう。
- ・事故災害から身を守ろう。



換気のポイントは、対角線に窓やドアを開け、空気の流れを作ることです。

＊じつは冬も大切＊

水分補給



夏にはみんなが気を付けていたのに、冬になるとつい忘れがちになっているのが「水分補給」です。汗をかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても皮膚や呼吸から水分は、どんどん出ています。冬は乾燥していて、思っている以上に水分が不足しています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

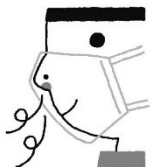
- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。
- 発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

呼吸は、口ではなく鼻で！

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸していませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどでいっぱい乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまう。本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」です。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

- 体に入ってくる空気をきれいにする。
：ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取り除きます。
- 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする。
：肺に負担がかからないようにしています。

感染症を予防の1つとして、マスクを付けていても、鼻呼吸をするように気を付けてみましょう。



手洗いの後…ぬれた手は？

OK / NG をおさらい



清潔なタオルや
ハンカチでふく

カーテンや
衣服でふく

水気を髪に
なじませる

手を振って
水気をきる

感染症予防の基本は手洗いです。手洗いが終わった後、服でふいたり、濡れた手で髪を触ったりしていませんか？再び手に菌を付けることになります。清潔なハンカチでふくまでが手洗いです。



忘れずに

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



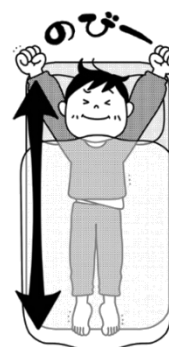
石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、平日に少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできません。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定になります。起床時間はなるべく同じにしましょう。



布団から出たくない
そんな朝は…

布団の中で
ストレッチ♪



カラダが温まって、
出やすくなりますよ



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ？

- ☐ 大人よりも依存症になりやすい
- ☐ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- ☐ 性ホルモンのバランスが崩れる



勇気をもって
きっぱり
断りましょう

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

ただただ
ゲーム・スマホ



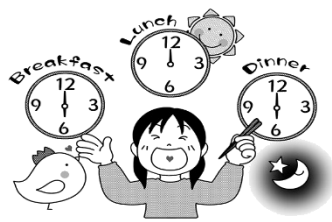
カラダを動かす



ただただパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



年末年始も、今までとは違った過ごし方になると思います。がまんしなくてはいけないことも多く、家で過ごす時間も増えると思います。生活習慣を乱すことは簡単でも、リズムを整えることは大変です。ただただ過ごす日があってもいいと思いますが、規則正しい生活を心がけてください。

