



# 今月の保健目標

# 感染症予防!



新しい年がスタートし、気持ちも新たに感じたことだと思います。先日は奈良公園に雪がうっすらと積もり、雪と鹿の素敵な景色が見られました。さて、緊急事態宣言が再び近府県にも発令され、再度、感染症に対する予防対策を強化する必要があります。配布されています「今、みんなで守ろう 生活スタイル 7つの場面」のプリントを見直し、3学期も引き続き、マスクの着用、手洗い、検温などの健康管理、3密を避けるなど、私たちができる予防策をしっかり守っていきましょう。

## 今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をとる

適度な運動をして  
体力をつける

質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)

感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)

上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)

### 油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!

生活のあらゆる  
ところにウイルスが...

つい触ってしまう  
目・鼻・口...

たくさんあります! うっかり場面...

向かい合っ  
ていなくても  
近距離は  
危険!

湯冷め

うたた寝

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、もうちょっとだけ...と遅刻ギリギリまで寝てしまい...

**朝食を食べずに登校している人、いませんか?**

寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です!

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくようにしましょう

## 新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

### 感染予防に大切なことは

#### ●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

#### ●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。

#### ●換気をする

ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。

#### ●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。

#### ●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

#### ●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。



### こんなときは要注意！



- 3密の条件にあてはまるとき  
感染のリスクが高くなります。
- 換気ができていないところにいるとき  
空気中にウイルスがいる可能性があります。
- 体調が悪いとき  
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。



「<sup>あらた</sup>新しき <sup>はつはる</sup>年の始めの <sup>し</sup>初春の <sup>し</sup>今日降る雪の <sup>し</sup>いや重け吉事」一万葉集 大伴家持一

（意味：新年の始めに降り積もる雪のように、今年も良い事が重なりますように…）



今年もみんなが元気に過ごせ、良いことがいっぱい降ってきますように…。

