



## 4 規則正しい生活習慣で、免疫力をアップ!

免疫力とは、**病原菌やウイルスなどから体を守る機能**のこと。免疫力が下がると病にかかりやすくなってしまいます。**十分な睡眠時間、バランスの良い食事、体を動かす**などの規則正しい生活習慣を続けて、免疫力をアップさせましょう。

### +優しさ 感染した人が悪者にならないように気遣いを

日本は感染者が減少していますが、新型コロナウイルスに対してまだまだ緊張感を持ち続けたいといけません。しっかり対策していても感染してしまうことがあるのがウイルスです。いつ誰がどこで感染してしまうかもわかりません。だからこそ、感染してしまった人には、「大丈夫だった?」など優しい声かけをしてあげて欲しいです。

また、感染者が多そうな場所やそこに居る人たちを厳しい目で見るのは、やめましょう。

### 冬休み明けでも元気に登校できるようにしよう!

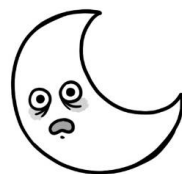
ふゆ やす      せいかつ しゅうかん      みだ      げんいん  
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ダラダラ



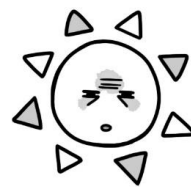
ダラダラとずいずい  
きそくたて せいめい ぶく  
規則正しい生活を送ろう!

☆ヨラカシ



ねがせ ねいふと びんき  
寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ!

☆アサネボ



あさ ねいふ  
早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ!

☆ウベスギルン



ねいふねいふ  
年末年始は  
食べすぎないように!

年末年始をお家でゆっくり過ごしたり、寝たり、食べたり、ゴロゴロしたりするのが楽しいですね。ですが、年末年始にだらだらした影響は学校や部活動が始まってから出ることが!! そうならないために、生活習慣の乱れの原因に気をつけて冬休みを過ごしてください。

今年もみなさん、感染対策よく頑張りました!

2021 → 2022

来年も元気に過ごしていけるようにしましょう!!

サンタクローズの帽子は... 7個でした! 最後まで読んでくれて、ありがとう。(サンタが被っているのも含んでるよ)

今日はクリスマスです。夜になると、いろいろな所でキラキラと綺麗なイルミネーションが開催されていますね。見に行く時は、寒さ対策・感染症対策に気をつけて、楽しんでください。

今回の保健だよりには、冬休みを過ごすうえで、守ってもらいたいことについて書いてあるので、冬休みに入る前に読んでくださいね。

また、今回の保健だよりには、たくさんのイラストを付けています。**ぜひ、最後まで読んで、サンタクローズの帽子の数を数えて楽しんでください!**

## 冬休みも新型コロナウイルス感染症対策を!

クリスマスやお正月など楽しいイベントがある冬休み。感染者が減っているので、気持ちや行動がゆるくなってしまいますが、今年はやはり注意が必要です。人の流れが普段より多くなるからこそ、一人ひとりが感染症対策をしっかりと行って、元気に明るく新年を迎えられるようにしましょう。

### 新型コロナウイルス感染症を防ぐ4つの約束 + 優しさ



#### 1 手洗い・マスク・換気 基本的な感染症対策をしっかりと!

こまめな手洗い、外出時のマスクの着用、換気の励行など、感染症対策のために毎日行ってきたことを、冬休みでも続けてください。

また、冬場は空気が乾燥し、ウイルスの飛沫が広範囲に拡がりやすくなります。**加湿**をして、部屋の湿度を上げることもおすすめです。

#### 2 ソーシャルディスタンス×外出は人混みを避ける!

人がたくさんいる場所は、なるべく避けるようにしてください。どうしても外出が必要な時は、「密」を避け、**ソーシャルディスタンス**を心がけましょう。**(2mが望ましい、最低1m)**

#### 3 体調が悪い時は外出せず、家で安静に!

冬休みも、**毎朝の検温と健康観察シートへの入力**を続けてください。学校が休みの日でも入力は必要です。きちんと行ってください。

また、少しでも体調がいつもと違うなど感じた場合は、家で**安静に休ん**でいましょう。症状が辛い場合は、かかりつけ医に相談してください。