



令和3年 12月7日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

12月になり、いよいよ冬も本番を迎えました。そして、2021年も残りわずかとなりました。年末年始は、クリスマスやお正月など楽しいことがあるのでうきうきした気持ちの人もたくさんいることでしょう。冬休み明け元気に登校するためには、体調の管理はお休みせずに、生活リズムが乱れることのないように気をつけ冬休みも健康的な生活を送ってください。

空気が乾燥する冬はウイルスが長生きしやすい環境になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。現在の日本では新型コロナウイルス感染症にかかる人の数は減ってきていますが、「だからもう大丈夫！」ではありません。栄養・睡眠・運動と規則正しい生活で免疫力を高め、「こまめに手を洗う」「換気をする」「適度な距離を保つ」など基本的な感染症対策を継続して元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48～72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



～新型コロナウイルスに負けないために～

◆セルフケアのポイント

①自分の気持ちに気づいて、表現する

○今の気持ちを表現する

○どんな気持ちも大切に

*自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります。

たのしい つらい さびしい うれしい イライラ など

②自分に合ったストレス対処法を見つける

○あなたに合ったストレス解消方法は？

- ・音楽を聞く ・おしゃべりをする ・空を見る ・ストレッチをする ・歌を歌う ・日記をつける
- ・よく寝る ・深呼吸をする ・スイーツを食べる ・絵を描く ・ペットと遊ぶ ・ゆっくりお風呂に入る

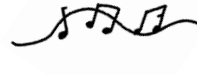
○ストレス解消法のレパートリーを増やす

*ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

③他の人とのつながりを維持する

○友だち 家族や親戚 先生 趣味の仲間 など

*家族や友だちと過ごしたり、電話やメール、お手紙などを利用したりしてつながることができます。



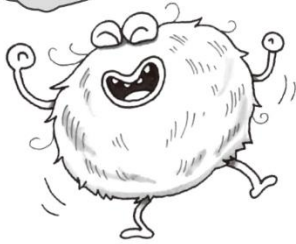
ふゆ やす
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

はやお 早起き お手伝い

へや 部屋のそうじ

ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!)

お風呂に入る

好き嫌いをなく食べる

ひと口30回噛んで食べる

腹八分目にする

テレビや動画を見ない日を決める

散歩★

ばんき★クイズ

これなんだ？



ヒント ○に入るのはミとソだよ

(いハミ i ぽ) のせおそ: えごのとク★きん)

冬のお出がけのポイントは？



寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる (手首・足首・首)

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



2021年もあと少し!