

早いもので、あっという間に12月になりますね。秋はどこ？と思うくらい、急に寒くなりましたが、寒さに体は慣れてきたでしょうか？

冬休みまであと1ヶ月です。アルバイトで忙しい人もいると思いますが、体調管理に気をつけて過ごしてください。感染症対策も忘れずに！！



全部覚えて、全部実行!!

## 冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

**キーワード** 担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご抵抗 力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え:1石けん、手首 2かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3換気、風 4抵抗力、生活リズム 5出席停止、医師

発症日を入れてね

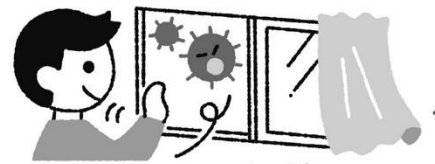
## 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	発症								
新型コロナウイルス	症状軽快		症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」		
							インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	解熱						登校再開		
		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱				登校再開	
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

## ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち(部屋)でもしていますか？ 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！



## キモチワルイ

### …吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる





# ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント  
1

起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

ヒント  
2

カーテンを開けて  
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

ヒント  
3

朝ごはんを食べるのも  
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。

なごを直したらいいかな？



ヒント  
4

エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント  
5

眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

ヒント  
6

就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。  
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める  
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 食べて元気に？ キーワードは「ん」

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります（2023年は12月22日）。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



- なんきん(かぼちゃ)
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- きんかん
- かんでん
- うんどん(うどん)

では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれませんがね。

