



ほけんだより

# しあわせのたね



甲佐町立乙女小学校  
ほけんしつ  
R2.12.24  
文責：宮崎

今年<sup>ことし</sup>はどんな1年<sup>ねん</sup>でしたか？新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>の影響<sup>えいきょう</sup>で変わってしまったこと、がまんしないといけなかったこともたくさんあったと思います。みなさん、本当<sup>ほんとう</sup>によくがんばりましたね。待ち<sup>まち</sup>に待った冬休み<sup>ふゆやす</sup>がはじまります。冬休み<sup>ふゆやす</sup>を楽し<sup>たの</sup>むために一番<sup>いちばん</sup>大切<sup>たいせつ</sup>なのは、みなさんが元気<sup>げんき</sup>でいることです。新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>やインフルエンザ<sup>かんせんしょう</sup>などの感染症<sup>よぼう</sup>を予防<sup>たの</sup>して、楽しい冬休み<sup>ふゆやす</sup>にしてください。

## ☀️ かせ予防3つのヒケツ ☀️

①うがい のどについたウイルスを洗いながし、のどの乾燥<sup>かんそう</sup>を防いで、ウイルスが侵入<sup>しんにゅう</sup>しにくくします。



②手洗い 手<sup>て</sup>にくっついて侵入<sup>しんにゅう</sup>しようとするウイルスを洗い流<sup>なが</sup>して撃退<sup>げきたい</sup>！流行<sup>りゅうこう</sup>が広まるのを防<sup>まげ</sup>ぎます。

③早ね早起き ウイルスとたたかう力を強くして、かせに負けな<sup>からだ</sup>い体<sup>つく</sup>を作ります。



## 3つの「首」をあたためよう

「首<sup>くび</sup>」、「手首<sup>てくび</sup>」、「足首<sup>あしくび</sup>」にある大きな血管<sup>おお</sup>を温<sup>あたた</sup>めることによって、指先<sup>ゆびさき</sup>や足元<sup>あしもと</sup>の冷たさ<sup>つめ</sup>がおさまるといわれています。寒さ<sup>さむ</sup>から身<sup>み</sup>を守るための服装<sup>まも</sup>にも気<sup>き</sup>をつけましょう。



### 「首」をあたためる

体温<sup>たいおん</sup>であためられた空気<sup>くうき</sup>が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気<sup>つめ</sup>が入<sup>はい</sup>ってきます。せっかくのあたたかい空気<sup>くうき</sup>が逃<sup>にげ</sup>げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。

### 「手首」をあたためる

服<sup>ふく</sup>でかくれているので意外<sup>いがい</sup>に見落<sup>あお</sup>とされがちです。長めの手袋<sup>なが</sup>をするといでしょう。最近<sup>さい近</sup>はハンドウオーマーなども売<sup>う</sup>られています。

### 「足首」をあたためる

厚手<sup>あつて</sup>の靴下<sup>くつした</sup>、レッグウオーマー、カイロ<sup>かいろう</sup>を靴下<sup>くつした</sup>に貼<sup>は</sup>るなどの工夫<sup>くふう</sup>ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果<sup>こうか</sup>的です。

## 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<sup>ひと いっしょ</sup>のときはマスクひまつを飛ばさない  
人と距離<sup>ひと ぎょり</sup>をとる(人混み<sup>ひとこみ</sup>は避ける)  
石けん<sup>せっけん</sup>で手洗い(定期的<sup>ていじきてき</sup>にこまめに)  
栄養<sup>えいよう</sup>や睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかり(体力<sup>たいりき</sup>をつける)

「ふゆやすみ生活<sup>せいかつ</sup>チェックカード」提出<sup>ていしゆつ</sup>は始業式<sup>しぎょうしき</sup>の日(1/8)です！  
忘れ<sup>わす</sup>れずに取<sup>と</sup>り組<sup>く</sup>んでください★

うらもあります。

# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたい8つのポイント

熊本県内でも新型コロナウイルス感染症の罹患者数が再び増加しています。児童生徒等の新型コロナウイルスの感染経路として最多となっているのは「家庭内感染」です。そのため、まずはご家族の感染予防が大事になります。家庭内に感染の疑いがある方がおられる場合は接触を避け、ご家庭でできる予防対策をお願いします。

## 1. 感染が疑われる人と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

食事や寝るときも別室にする。



## 2. 感染者の看病は、できるだけ限られた方で行う（1人が望ましい）

## 3. マスクを着用する

マスクを外す際は、マスクの表面には触れないよう、ゴムひもをつまんで外す。



## 4. こまめに手洗いをする

石鹸で手を洗い、アルコール消毒をする。  
洗っていない手で目・鼻・口など触らないようにする。



## 5. 換気をする

少人数でも、共有スペースは十分に換気をする。



## 6. 手で触れる共有部分を消毒する

## 7. 手袋、マスクをつけて洗濯する

汚れたりネン、着用済みの衣服にもウイルスが生存している場合があるため、手袋とマスクをつけて洗濯し、完全に乾かす。



## 8. ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュや使用済みマスク等はすぐに袋に入れ、密封して屋外へ出す。  
ごみ捨て後は、直ちに石鹸で手を洗う。



◆ 新型コロナウイルスの感染が疑われるご本人は、外出を避けてください。

◆ ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出を控えてください。

