

# ほけんだより 12月

令和4年12月 1日  
高鍋西小学校 保健室

2学期もあと3週間となりました。例年、この時季になると、インフルエンザや感染性胃腸炎などの様々な感染症の流行に関するニュースが入ってきます。しかし近年では、新型コロナウイルスの変異型が次々と出てきて、未だに感染者数が増えている状況にあります。

感染症予防の基本は、石けんでの手洗い・うがい・マスク着用を徹底し、換気をすることです。そして、『早寝早起き朝ごはん』の基本的な生活習慣で抵抗力を高めておくことも大切です。対策をしっかりとって、毎日を元気に過ごしたいですね！

自分のために  
みんなのために

## 新型コロナウイルス インフルエンザ 協力して流行を防ごう



### 感染症予防の3原則



### 新型コロナウイルス感染症予防の原則

ムンムン・ギュウギュウ・ガヤガヤの、3つの密をさけましょう！

密閉空間

密集場所

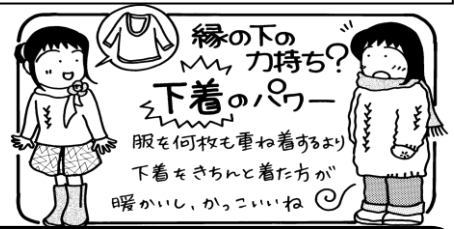
密接会話

**“3つの密”を避けて**

クラスター (集団感染) のリスク

### 下着の不思議

寒い季節になりました。子ども達の様子をみていると、温かそうな分厚い上着を着ているのに、下着を着ていない子どもがいます。下着は、夏は涼しく、冬は暖かくしてくれる魔法の衣料です。必ず着るようにしましょう！また、風邪気味の人以外は、体を鍛えるためにも薄着でがんばるといいですね！



### 7℃から2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！  
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

### アウトメディアに挑戦！

11月にアウトメディアに挑戦してもらいました。ご家庭での取組はいかがでしたか？  
テレビを消して、スマホやゲームから離れて、有意義な時間が過ごせましたか？とても便利で楽しいメディアですが、だらだらと使うのではなく、自分で上手にコントロールしていけるといいですね！  
これから冬休みに向けて、ご家庭で協力して『我が家のメディアのルール』を決めてみてください。また、冬休み中も**1時間以内のアウトメディアやノーメディア**に、是非、挑戦してみてください！

※ 後日、アウトメディアのチャレンジレポートを配付いたします。