



だんだんと日が暮れる時間が早くなってきましたね。12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼が短い日のことです。この日に、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！

ウイルスから体を守る3つの技

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

11月は風邪やインフルエンザ、コロナ等の感染症でお休みされる人が、何人かいました。今のところ学校内で大きな流行はありませんが、手洗い・換気はしっかりと行いましょう。

マスクについては、個人の判断が基本となりますが、咳が出る時や、いつもと体調が異なる時は着用するようにしましょう。（新型コロナウイルス感染症については、発症後10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。）

かんせんしょうじょうほう 感染症情報



- (1) インフルエンザは、前週と比べ横ばいとなっていますが、継続して県全体で注意報レベルとなっています。
- (2) 咽頭結膜熱（プール熱）は、「例年より非常に多く」報告されており、増加傾向が見られます。
- (3) A群溶血性レンサ球菌咽頭炎は、「例年より非常に多く」報告されています。特に長浜保健所圏域で多く報告されています。

しがけんかんせんしょうじょうほうせんたー（滋賀県感染症情報センターHPより）

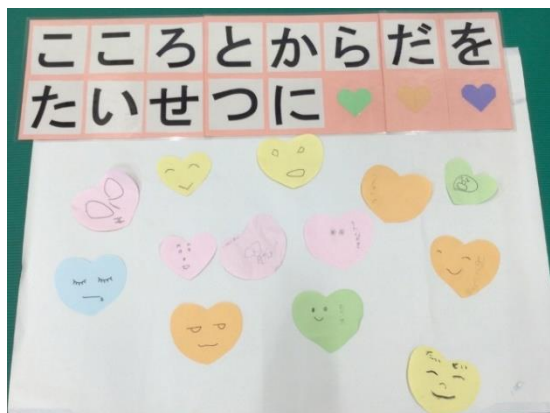
12月の予定

- | | |
|--------|------------|
| 6日（水） | フッ素塗布（希望者） |
| 7日（木） | 身体測定（小学部） |
| 8日（金） | 身体測定（小学部） |
| 11日（月） | 身体測定（中学部） |
| 14日（木） | 保健相談 |



ほけんしゅうかん 保健週間

こころ からだ たいせつ ～心と体を大切に～



11月の保健週間では、心の健康教育として、「自分の気持ちを表現してみよう！」に取り組みました。

今の自分は、「ニコニコ笑っている」かな？「ブンブン怒っている」かな？「泣きたい気持ち」かな？など、自分の気持ちに向き合って、表現してみました。

何だかよく分からないけど、物を投げたくなる気持ちの時はありませんか？それは、自分が何かにイライラして怒りたい気持ちなのかもしれません・・・。

自分の気持ちを知ることで、心を落ち着かせることができたり、過ごしやすくなるというと思います。近くにいる人に、その気持ちを分かってもらえると心が温かくなるかもしれませんね。また、みなさんも自分の気持ちに向き合ってみてください！



あたた

温かく

す

過ごそう！

換気をするすると少し気温が下がりますが、温かく過ごせる工夫をしましょう！

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



重ね着

空気の間層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

