

ほけんだより 12



◆◆◆冬の感染症に注意◆◆◆

ウイルスが活性化する冬は、感染症に注意が必要です。特にこの冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルス、そしてマイコプラズマ肺炎の同時流行が懸念されています。県内でもインフルエンザが流行し始め、学級・学年閉鎖措置が取られる学校も出てきています。さらに、この時期はノロウイルスやロタウイルスといった感染性胃腸炎にも注意が必要です。

・日頃からの感染対策の徹底

○手洗い・うがいの励行、適度な換気、十分な睡眠と栄養摂取を心がけてください。

・欠席・出席停止のご連絡をお願いします

○インフルエンザなど感染症で欠席される場合は、必ずご連絡をお願いいたします。

※インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」、新型コロナウイルスの出席停止期間は「発症後5日を経過し、症状軽快後1日」です。なお、発症日を0日としてカウントします。

冬休みが近づき、慌ただしさの中にも一年の終わりをを感じる季節になりました。これまでの学びや日々の頑張りを振り返りながら、心と身体を整えて新しい年を迎えられるよう、体調に気をつけて生活しましょう。

1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

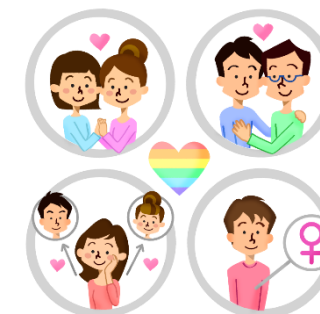
◆◆◆LGBTQってなんだろう?◆◆◆

性のあり方は大きく分けて

- ①体の性 ②心の性 ③好きになる相手

の3つの視点があります。

これらの組み合わせは人によってさまざまです。その多様性をまとめて表す言葉が「LGBTQ」です。人それぞれ、好きになる相手や、自分がどんな性だと感じるのかは違います。どれが良い・悪いではなく、どれもその人らしさです。



違いをからかったり、決めつけたりすることは、その人を傷つけてしまいます。お互いを尊重できる学校にしていきたいと思います。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

