



今年も残すところあと1か月ほどとなりました。現在、茨城県を含め全国的に新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。また、昨年はほとんど流行しなかったインフルエンザウイルスの感染にも注意が必要といわれています。これから寒さが厳しくなり、空気も乾燥してくると、ウイルスなどの感染症がはやりやすくなります。

手洗いや換気、健康観察などを行い、日頃から体調の変化に気をつけて過ごすようにしましょう。また、熱や風邪症状などがある場合には、登校を控え、早めに医療機関へ相談・受診するようお願いいたします。



なぜか？と思ったらポイント

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。

でも、こんなふうにごすと...

家でゆっくり過ごす

早めに寝る

あたたかいものを食べる

早く元気になる！

感染対策にピッタリな湿度は？

感染症対策には、手洗いや換気(かんき)などがたいせつですが、ほかにも、「湿度(しつど)」をたもつことも大事なことです。

ウイルスは、湿度が低く、かんそうした空気では活発になります。そして、その空気の中をただよって、人の口や鼻から体の中へ入りこみます。湿度を保つために、加湿器(かしつき)を使ったり、ぬれたタオルをほしたりして、上手に調整しましょう。

湿度の目安

- ✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化
- ◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適！
- ▲ 60%以上
ジメジメ...。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

見たいテレビがあるので夜ふかし

好きなものだけ食べる

普段通り人の多いところへ出かける

▶ **もっと体調が悪くなる**

「生命(いのち)の安全教育」について

- 12月の健康タイムでは、「生命(いのち)の安全教育」についてクラスで指導をいたします。これは、性犯罪・性暴力の根絶に向け、誰もが、性犯罪・性暴力の「加害者」にも、「被害者」にも、「傍観者」にもならないための教育です。
- 「生命(いのち)の安全教育」では、生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解して、生命を大切にする考えや、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を身に付けることを目標としています。

○ 指導内容 (一部抜粋)

【小学校】

- ・「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ
- ・相手の大切なところを、見たり、触ったりしない
- ・いやな触られ方をした場合の対応
- ・SNSを使うときに気を付けること(高学年) 等

水ぎでかかれるところはじぶんだけのたいせつなところだからだよ

ほかの人の水ぎでかかれるところもたいせつで、見たり、さわったりしないようにしましょう

人とのきより感って何だろう？

体のきより感

自分の体は自分のものだから、自分とほかの人のきより感で決めていい!

心のきより感

自分の気持ちや考え方は自分のものだから、どんな気持ちや考えもあって、どんな考え方をしてもいい!

行きたくないな...

絶対して!

SNSを使うときに気を付けること

SNSでやりとりしている相手は本当に信頼していい人なのか?

~健康観察フォーム入力時の注意点~

- 毎朝、検温と健康状態を確認し、健康フォームより7:40までに入力をお願いいたします。
※ 入力内容を間違えて送信した場合は、もう一度正しい内容を入力し、送信し直して下さい。
- 体調の変化や心配な状況がある場合には、主な症状や医療機関の受診状況などについてもお伺いしますので、該当する項目を選んで入力して下さい。なお、風邪症状や家族で未診断の風邪症状がある場合には、登校を控え、医療機関に相談・受診をしていただきますようお願いいたします。
- 学校を欠席される場合にも、健康観察フォームへの入力をお願いいたします。
※ なお、欠席が続く場合でも健康状態等について、毎日入力をお願いいたします。
- その他、必要に応じて、詳細等は連絡帳や電話にて担任へお知らせください。



第2回元気ウィークについて ~ご協力ありがとうございました~

今回の結果については後日、お知らせいたします。引き続き、規則正しい生活リズムで過ごし、体も心も元気で生活できるといいですね。