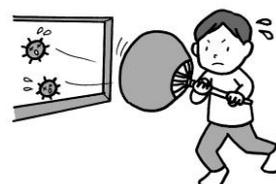




今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。そして、冬休みも目の前です。クリスマスやお正月など楽しく過ごせるように、手洗いやうがいなどの予防を行い、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう！

今月の保健目標：冬を元気に過ごそう！



## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



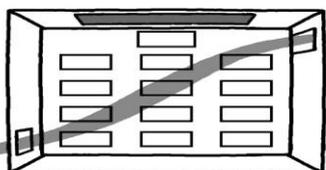
### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



### しっかりたべてさむさをのりきろう



冬は、屋外も室内もカラカラ！当然、体も乾燥しやすくなるため、こまめに水分を補給しましょう。冬でも激しい運動や強めの暖房などが原因で熱中症が起こるため要注意！

冬は寒さとともに空気が乾き、乾燥した環境を好む、かぜ・インフルエンザが流行する季節です！換気だけでなく加湿もお忘れなく！



## 12月は「地球温暖化防止月間」

私たちは石油・石炭などを燃焼させて得たエネルギーを広く利用していますが、同時に発生する二酸化炭素が「温室効果ガス」として地球温暖化の原因になっています。生態系の異変、異常気象、農作物の不作…見えるところでも確実に影響が出始めているのです。では、身近でできることは？ ゴミを分別・減らす、衣服で温度調節、節電…小さな、簡単なことですが、地球と環境を守るためにみんなで実行していくべき行動です。

