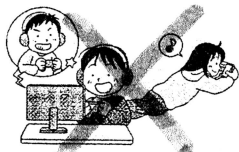


まもなく冬休みです。今年の冬休みは、例年より、家で過ごす時間が多くなることと思います。生活リズムが崩れないようにし、また運動不足にならないよう工夫してすごしましょう。

冬休みも規則正しく

スマホの使用やゲームをだらだらしない



↓
スマホの使用やゲームは時間を決める。大掃除や手伝いなどで、家の中でも体を動かす。



⇒ 昼間は活動的に過ごし夜はしっかり眠る。就寝前はゲームやスマホ使用を控える。

間食をだらだらしない



↓
朝昼夜きちんと食べる。なるべく決まった時間に食事をする。

栄養・休養をとり、適度に運動し、ストレスをためないようにして、免疫能を高めよう！

感染症について

コロナウイルスに感染した人の感染経路は、小学生が家庭内感染が73%であるのに対し、高校生は家庭内感染は32%、感染経路不明が35%だそうです。

外出の際は三密を避けるのはもちろん、しっかり予防をしましょう。

家庭での冬季の換気のポイント

- ・換気は、対角線に風が通るよう2か所の窓やドアを開ける。
- ・常時、キッチンや洗面所などの換気扇を回す。
- ・常時、窓を開けて換気する場合は、少しだけ開け、室温が18℃以上になるようにする。
- ・湿度が40%以上になるよう、加湿器を使用したり、ぬれたタオルなどを干したりする。



感染症に関する質問

Q1 感染症が流行する時季は？

- ①ほとんどの感染症は湿度が高い梅雨の時期に流行する。 ②ほとんどの感染症は乾燥する冬に流行する。 ③感染症によって流行しやすい時期が違う。

Q2 新型コロナウイルスやインフルエンザの感染経路は？

- ①接触感染（ウイルスが付いたドアや手すりなどを触った手で口や鼻を触ることによる感染） ②飛沫感染（感染者の飛沫（咳やくしゃみで飛び散ったしぶき）と一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによる感染） ③空気感染（空気中を漂うウイルスを含む微細な粒子を吸い込むことによる感染）

Q3 インフルエンザと診断されたら登校していいのはいつから？

- ①熱が下がってから ②頭痛がなくなってから ③医師から登校の許可が出てから

A1 ③ インフルエンザは冬に、風しんは春から夏に流行しやすい、というように感染症によって流行しやすい時季は異なります。季節に関係なく流行する感染症もあります。

A2 ①②③ ウイルスや細菌によって、感染経路が異なります。例えば、インフルエンザは飛沫感染、はしかや水ぼうそうは空気感染です。

A3 ③ 登校するには、治療したという医師の診断が必要です。治療するまでは出席停止となり、インフルエンザは、発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまでが出席停止です。