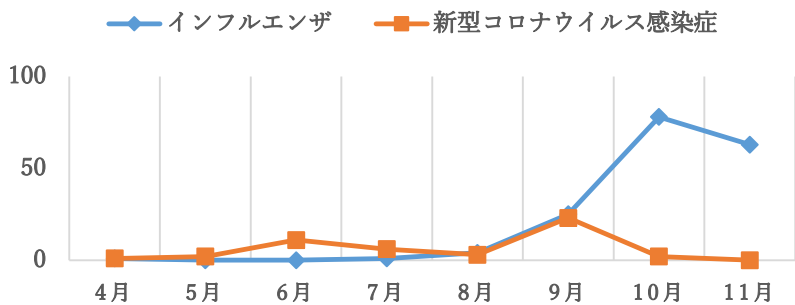




2学期は、多くの方が風邪やインフルエンザにかかりましたね。冬休みそして新学期を元気に迎えられるように、自分の健康管理をしっかりと行っていきましょう。発熱等のある時は、外出を控え、周りの人の健康も大切にしましょう。

健康管理には、口の中の清潔を保つことも重要です。冬休み中も、食事の後の歯みがきをしていねいに行いましょう。また、冬も水分補給は大切です。

感染症罹患状況 (人)



2学期に入り、インフルエンザにかかる人が急増しています。

自分でできる感染対策をしっかりとしましょう。発熱がある場合は、受診をし、無理をして登校したり、外出したりすることのないようにしましょう。

～ 引き続き、基本的な感染症対策を行おう！～

- 手洗い・うがい・換気（対角線上に2方向開けると更に効果的）を徹底する。
- 咳が出るときは、咳エチケットを（マスクを着用する）徹底する。
- 発熱やかぜの症状がある時は、受診以外はなるべく外出しない。
- 栄養・休養（睡眠）・運動でからだの抵抗力をつけよう。
- 適度な保湿 ・加湿



【保護者の方へ】

- ・ 12月6日（水）に生活習慣病予防健診・貧血検査の結果を配付しましたので、ご確認ください。
- ・ 学校管理下における負傷等で、日本スポーツ振興センターの手続きなどがお済みでない場合は、ご連絡ください。

SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS

いじめ・悩みごと ひとりで抱え込まないで！



〈主な電話相談窓口〉

- 24時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）
電話番号 0120-0-78310（なやみいおう）
（日本全国・無料）
- チャイルドライン
電話番号 0120-99-7777（日本全国・無料）
毎週・月曜日～土曜日 午後4時～午後9時
- 子どもの人権110番（法務局・地方法務局）
電話番号 0120-007-110（日本全国・無料）
平日・午前8時30分から午後5時15分まで
- 児童相談所全国共通ダイヤル
189（いちばやく）（通話料がかかります）

SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ	一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。 ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。	抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。	・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 ・空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 アルコール消毒も効果あり	・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。
感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること	
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	（ほとんど経口感染） ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 ・感染した人が調理したものからうつります。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。 ノロウイルスの感染力は、強力！	おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。	抗ウイルス薬はありません。 ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 ・1～2日で自然に治ります。 下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう	・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。	・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

冬休みの生活について

☆SNS等の利用はよく考えて…夜遅くまでゲームをしたり、LINEなどをしたりして、睡眠不足…ということのないようにしましょう。また、LINE等でのやり取りは、誤解もおこりやすく、本当の気持ちが伝わらないこともあり、トラブルにつながる可能性があります。生活の乱れにも結びつき、心身に影響を及ぼすこともありますので、利用については十分に気をつけましょう。

☆誘惑に“No”…喫煙・飲酒は、成長期のあなたの中から想像以上の大きな悪影響を及ぼすのです。もっともっと成長していく大切なからだを甘い誘惑から守れるのは、**自分自身の強い意志**だけです！

☆治療は済んでいますか？…年末年始は、多くの医療機関が休みになります。健康診断や貧血検査などで治療勧告をもらい、まだ受診していない人は、**病院がお休みになる前**に行っておきましょう。

未成年者がお酒を飲むとどんな悪影響があるの？



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。