



2学期、一人ひとりがいろいろなことを一生懸命頑張っていた姿が思い出されます。冬休み、そして新学期も元気に過ごせるように、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大切です。冬休み中も、食後の歯みがきをしていに行いましょう。また、冬も水分補給は大切です。

富岡中のインフルエンザの罹患状況（4月～12月19日）



～ 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）を徹底しましょう。
- 毎日清潔なハンカチを身につけ、手洗い後に使用する習慣をつけましょう。
- 咳が出るときは、咳エチケット（マスクを着用する）を徹底しましょう。
- 発熱やかぜの症状がある時は、受診以外はなるべく外出を控えましょう。
- 栄養・休養（睡眠）・運動でからだの抵抗力をつけましょう。
- 適度な保湿・加湿をしましょう。



【保護者の方へ】

- ・12月10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。経過観察者は、食事や運動に留意して経過してください。
- ・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・地方自治体）
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 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すか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



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。

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

👉近視の予防にも日光浴(外遊びや外での運動や散歩)は大切です。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

そのため、感染症予防には、換気やうがい・手洗いがとても大切なんですね…。

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YouTubeを見たり、LINEなどをしたりして、睡眠不足…というこ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、本当の気持ち伝わらないこともあり、トラブルにつながる場合があります。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、成長期のあなたのからだに想像以上の大きな悪影響を及ぼします。

これから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**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

こ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。全国統一の短縮番号です。

#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。

❖最近、むやみに痛み止めや解熱剤などを使う人が増えています。肝臓にダメージを与えたり、胃腸障害を引き起こしたり、薬に対する耐性(トレランス)ができて薬が効かなくなってしまうことが多くあります。薬の使用方をしっかり読んで、正しく使うようにしましょう。