

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいいいに洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 平熱~高熱	☹️	☹️		☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	😊 平熱~微熱	☹️		😊	☹️

☹️...高頻度 ☹️...よくある ...ときどき 😊...まれに ※無症状の場合を除く



よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。



ウイルスがきらいなことって?

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

手洗い
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度
インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



また来年がんばろう

12月21日は冬至

今年もあと1日か... 今年もあと1日か... 今年もあと1日か...

今年こそ年賀状を早く出す!!

来年もがんばろう...

大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べることに。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

楽しい冬休みにするために

- ふ** 服装には気をつけて 下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう 湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように
- や** 休みでもやっぱり朝食 朝ねほうせすに 朝ごはんを毎日食べよう
- す** すいみんはたっぷり 夜ふかしが続かないようにしよう
- み** みんな元気な顔で 3学期に会いましょう



上手に断るPNP法

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた! 悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない...何て言えばいい? オススメは「PNP法」です。ポジティブ(積極的)な言葉でネガティブ(消極的)な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない?」と誘われたら
一口どう? 誘ってくれてありがとう P
でも、からだによくないから飲まない決めてるんだ N
20歳になったら一緒に飲もうね P
断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってください