

今年も残すところあと1ヶ月を切りました。やりたいことが達成できましたか?成功したとしても失敗したとしても挑戦し続けてきたことは、自分の経験として必ず残ります。それを自信にしていきましょう。12月はノロウイルスが流行しやすく、今年はインフルエンザも大流行するという予測もあります。クリスマスや年末年始は、様々な感染症にかからないよう引き続き予防対策を心がけ、良い年を迎えてください。

## One for all, All for one かぜ予防

自分のために、みんなのために

試験や学校の行事、旅行や外出など、大切な予定や楽しい計画を台無しにしてしまうものがあります。それは、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの体調不良やけがです。特に、寒い季節は、かぜ・インフルエンザの予防が、計画どおりに行動するための重要なポイントになります。

かぜ・インフルエンザは、ウイルスによって、まわりの人にも広がる感染症ですから、自分一人のためだけでなく、みんなのために大切なことです。

### こまめな手洗い・うがい



ウイルスを体に入れない・増やさない

### 生活リズムを整える



ウイルスに負けない体力をつける

### 疲れをためない・早めの休養



ウイルスに負けない体力をつける

### バランスよく栄養をとる



ウイルスに負けない体力をつける

気をつけて!

### お風呂あがり



湯冷めを防ぐために

- 髪をぬれたままにしない。
- 寒いと感じる前に上着で保温。

思い出して!

### せきエチケット

- せきが出るときは、マスクをつける。
- せきをするときは、まわりの人から顔をそむける。
- ティッシュや腕で、鼻と口をおさえる。



### ▶くちびるの荒れ

リップクリームで保湿します。くちびるをなめると、かえって荒れやすくなるので注意。

### ▶肌荒れ

お風呂あがりに保湿剤をつけます。症状が重いときは、皮膚科を受診するとよいでしょう。



### ▶手荒れ

手を洗った後のふき取りが不十分だと、荒れやすくなります。手洗いの後は、しっかり水分をふき取っておきましょう。

### ▶天気荒れ

雪や道路の凍結の影響を受けやすい季節です。時間に余裕を持って行動しましょう。

### ▶心の荒れ

受験が近づいて、不安やプレッシャーから心の状態が不安定になりがちです。たまには息抜きをして、心にもうるおいを。



何かと荒れる季節です

## 知っていますか? シトラスリボンプロジェクト



広げよう、思いやりの輪。

新型コロナウイルス感染症の患者やその家族、医療従事者などへの差別や偏見の防止を目的に愛媛県で始まった取り組み。高岡市も賛同しており、本校では12月10日~14日に全校生徒が作成予定です。

# まだまだ続けよう! 感染予防対策

## ご自身と大切な人を守るために 感染対策の6つのポイント

国内での感染は止まっています。感染力の強いケースも散見され、完全に安心できない状況です。ワクチン接種後の感染も続いています。引き続き、感染対策の徹底をお願いします。

① マスク着用・手洗い・寒くても換気の徹底



② 屋外でも、人と人との距離を十分にとる



③ 体調が悪ければ無理な登校・出勤はやめましょう



④ 会食時は大皿・箸の共用は避け、会話時はマスク



⑤ マスクをしていても大声を出して騒がない



⑥ 帰省時など県外との往来の際は特に注意



(引用:鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイトより)

保健委員のおすすめ情報

## 忘れないで! 手洗いの“ウィークポイント”

### 指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



### 手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



### 指と指の間

→両手の指を組み合わせさせて動かす



### 肌着で

### ポカポカ暖かく

たくさん着込んでいるはずなのに、何となくスースーして、暖かく感じない…もしかして、肌着を着ていないのではありませんか？

肌着を着ると、皮膚の近くに空気の層ができて、体温を体の近くにとどめることができるので、暖かく感じます。1枚プラスするだけで、暖かさの違いを体感できるはずです。

速乾素材や汗などの湿気を暖かさに変える素材を選べば、体を動かした後、汗が冷えて寒さを感じることもなく、かぜ予防にもつながります。

## 食べもの・飲みもの<sup>の</sup>で あたたまるう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね(逆にからだを冷やすものもあるので要注意)。