

# ほけんだより 12月

伊敷小ほけんしつ R3.12.1

今年も残すとろあとわずか。

振り返るとどんな1年でしたか？

今年もみなさんコロナ感染症対策

をがんばりなしたね!! ひきつぎ

...インフルエンザも含め、あらゆる

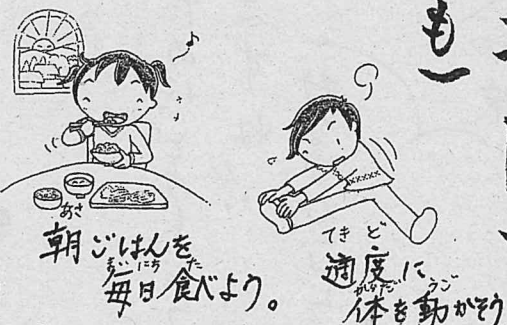
年の瀬、家族みんな  
大そりじを楽しみ  
しようよ

感染症の対策を! それから、

目、鼻、耳、歯...調子の悪い  
ところは、この冬休みで、診てもらう  
しよう! (むし歯の治療が終わらない人... 28人)



どんなふうに、過ごすことが、  
より良い生活でしょうか?



## 十二月 インフルエンザやかぜの予防をしよう。(もちろん新型コロナウイルス感染症も)

### 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型コロナウイルスは、  
感染した人のくしゃみや  
せきと一緒に口から飛び出します。  
ねらいは別の人の口や鼻から体の中  
に入ること。でもマスクをしている  
人ばかりだと、うまくいきません。  
ウイルスの次のねらいは手にくっ  
ついて口から入ること。いろいろな  
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを  
数10秒で消滅  
させられる方法が  
あります。  
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

最近のニュースでは、新たな変異株...「オミクロン株」...国立感染症  
研究所は、3段階で、最も警戒度の高い「懸念される変異株」に  
指定した。変異株であるため、基本的な感染予防対策  
は、従来株と変わらず、「3つの密」の回避、マスクの適切  
な着用、こまめな換気、手洗いなどの基本的な感  
染症対策が推奨されています。ひきつぎ頑張りましょう!

簡単!  
エコ!  
3つの  
潤い  
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。  
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す

水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。  
バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。



お湯を入れたうつわを置く

机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!



霧吹きを使う

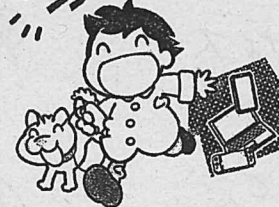
精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空の中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!



冬休みの治療のチャンス!



冬休みアウトメイトに挑戦!



令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

# レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

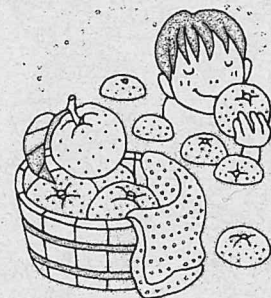
レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



12月1日は



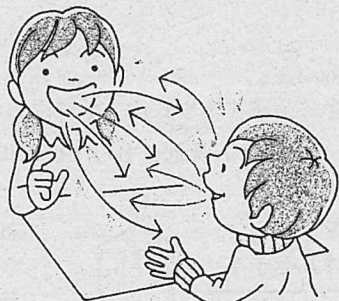
世界エイズデー



## 感染症の主な感染経路



接触感染



飛沫感染



空気感染

せきエチケットを守って



かからない うつさない



こまめに手洗い

ドアノブ、スイッチ、なるほど!!

だから…予防のために、どくしでら  
 良いが、わかりますね!!  
 みなさんならきこ!

2023年も  
 子どもたちが心身すこやかに  
 過ごせますように

