



小山市城北小学校 保健室



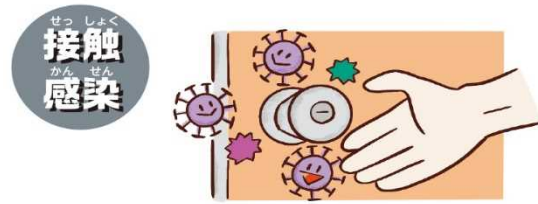
ことし とうじ がつ にち いちねん いちばんひるま みじか とうじ
 今年の冬至は12月21日です。一年で一番昼間が短い冬至
 は、暦では冬の真ん中と言われます。冬の寒さはここからが
 ほんばん はやね はやお あさ たいちよう ととの たの ふゆやす
 本番。早寝、早起き、朝ごはんを食べて体調を整え、楽しい冬休みを
 迎えましょう。

ウイルスはどこから来るの？

かぜ げん いん からだ ほう ほう しんにゅう
 風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



まど し き へ や くう きちゅう
 窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス
 がたくさん漂っています。その空気を吸い
 込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所につ
 いていることが多いです。そこを触った手
 で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



かん せん ひと つば いっ
 感染した人がせきなどをしたとき、唾と一
 緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
 人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
 寄せ付けないためには、
 換気と手洗い・うがいが大切。
 こまめに行って、ウイルスを
 追い払いましょう。

この冬は、まだ、マイコプラズマ感染症やコロナウイルス感染症とインフルエンザ
 の同時流行も懸念されています。ウイルスを体内に入れないように外側、内側からし
 っかりガードしましょう。12月から1月にかけては、イベントが多くなり、
 出かけたり人と会う機会が多くなりますが、マスクの着用、手洗い、うがい、消毒
 など外出先でも忘れずに！また、バランスのいい食事と十分な睡眠で免疫力を
 高めましょう。



SNSの

使い方 を考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

保護者の皆様へ 「おうちの人とルールを決めて トラブルを避けよう！」

- ・知らない人に深刻な悩みを相談しない。
- ・住所や学校のことなど、プライベートな情報は明かさない。
- ・自分や友達の写真を送らない。
- ・DM(ダイレクトメッセージ)が届いても、返事をしない。
- ・「会ってみよう」と誘われても、絶対に会わない。

など、家族で決めましょう。

冬休み中に治療しましょう もうすぐ冬休み

おし歯や視力などの治療票をもらってまだ治療を受けていない人は、冬休み中に受診しましょう。年末年始は、病院長が休診となってしまいますので、事前に予約しておくといいですね。