

# ほけんだより 11月

暑い日が続いていましたが、少しずつ夜になると肌寒い日が出てきました。登校する時間と下校する時間では気温差があるので、上着を持ってくるなど衣服での調整をしましょう。冬になると、気温が下がり、空気も乾燥することで、ウイルスなどの活動が活発になり、感染症が流行します。早めの感染症対策を行いましょうね。

## 風邪をひきやすい人ってどんな人？

風邪をひきやすい人の特徴を4つ紹介します。普段から気を付けて、この冬を乗り越えましょう！



疲れている人



寝不足の人

## 11月の予定

27日(水) スクールカウンセリング⑦



運動不足の人  
食生活が不規則の人



不安や心配事がある人

## 家を出る前にチェック!

- ☑ 熱がある
- ☑ 鼻水やせきが出る
- ☑ 発疹がある
- ☑ 頭痛や腹痛がある
- ☑ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

秋・冬は感染症流行の季節 **感染対策** できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い	石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
湿度を保つ	乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
人混みを避ける	繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

**感染対策はみんなのため**

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。