



気温が下がり空気が乾燥する冬。冬は感染症が流行ったり寒かったりと嫌に感じる人もいるかもしれません。冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからだそうです。また、温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてくださいね。



## インフルエンザ警報発令中

県内ではインフルエンザが流行し、警報が出ています。本校でも11月に流行し、現在は落ち着いていますが、再流行するおそれがあります。また、能登中部の感染者数が県内で最も多いようです。いつどこで感染しても不思議ではありません。自分の感染症対策を再確認しましょう。

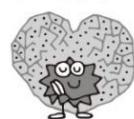
### おねがい

先月に引き続き、普段と体調が異なると感じた時は、自分の体を早く回復するためにも、周りへの感染拡大を防ぐためにも、無理をせず家でゆっくり休養をお願います。また、かぜ症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



#### 好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになつたら、オレさまたちを追い出す線毛の動きも弱まる。だから体の中に入つてきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



#### 嫌いなものは？

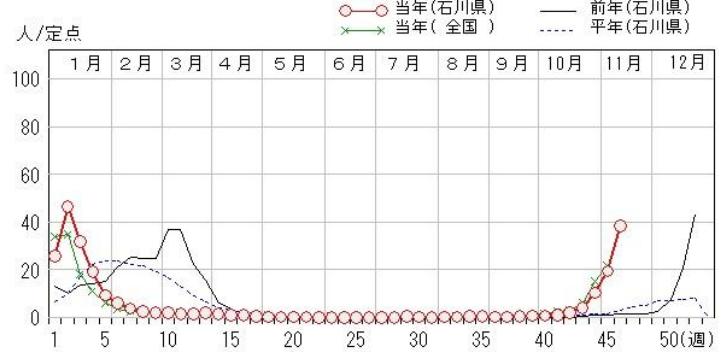
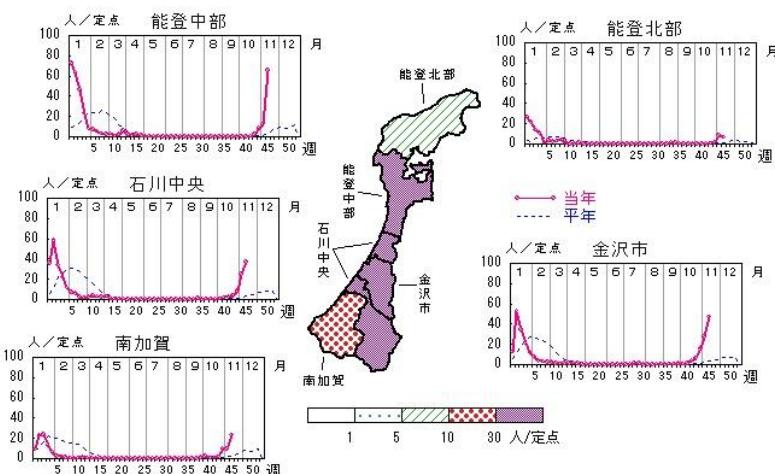
実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿氣があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるよな！

### インフルエンザ

2025年42週～46週

上段：定点からの患者報告数  
下段：定点あたりの患者数

	42週	43週	44週	45週	46週
石川県	101 2.15	183 3.89	488 10.38	913 19.43	1,805 38.40
金沢市	62 3.88	102 6.38	248 15.50	434 27.13	754 47.13
南加賀	8 0.80	20 2.00	98 9.80	96 9.60	230 23.00
石川中央	28 2.55	44 4.00	88 8.00	276 25.09	403 36.64
能登中部	3 0.50	14 2.33	48 8.00	75 12.50	391 65.17
能登北部	0 0.00	3 0.75	6 1.50	32 8.00	27 6.75



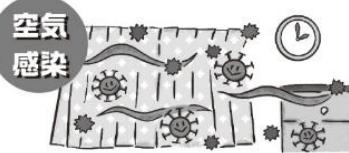
# 感染症対策、基本は同じです！

感染症には様々な種類がありますが、インフルエンザでも新型コロナウイルス感染症でも、ノロウイルス感染症でも、感染症対策の基本は同じです。手洗い・うがい、マスクの着用、咳エチケット、換気など、自分でできるいつも通りの対策を、いつも以上に念入りにして、感染症を予防しましょう。

また、規則正しい生活も感染症対策には欠かせません。なぜなら、規則正しい生活することで、体の免疫力がアップするからです。しっかり寝る（中学生は8時間以上）、バランスの取れた食事をする、適度に運動する、体を温めるなどで体の免疫力をアップさせましょう。

## \*.\* ウィルスはどこから来るの？

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。



### 接触感染



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。



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。

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。

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。

## 免疫力チェック！



## 風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない



### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## 1日5分！

### 体と心のリフレッシュ



- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つい運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。