



## 12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」

2学期も残り1週間。振り返ってみてどんな2学期でしたか？体育祭や文化祭では、クラスや学年、全校で協力し合ってがんばりましたね。また、毎日の学習や運動にもはげみ、充実した2学期を送れたのではないかと思います。

冬休みは、2021年の「締めくくり」、そして2022年の「スタート」の週になります。今から計画を立て、有意義に過ごしてください。基本は生活リズムをくずさないよう、「3点固定」プラス「3食栄養バランスのとれた食事」を意識して過ごしましょう。

かぜ（のどの痛み、咳、鼻水、発熱、腹痛などの症状）が流行っています。



## これからも・冬休みも



## 流行しやすい

## 感染症に注意しよう

### 新型コロナウイルス肺炎



感染力が強いと言われている「オミクロン株」が主流になると予想され、流行の兆しがあります。

- 今まで通りの対策を徹底する
- \* マスク着用
  - \* 手洗い・うがい・消毒
  - \* ソーシャルディスタンス（人との距離を開ける）
  - \* 抵抗力を落とさない。（十分な睡眠と栄養バランス）

全ての感染症に共通します

### インフルエンザ



県内はまだいませんが、愛知、三重、京都、滋賀等で患者が出ており注意が必要です。

### インフルエンザ予防接種

- 珠洲市費用助成制度 -

12月29日まで

1,200円で受けられます。  
家の人と相談して受けることをお勧めします。

### ノロウイルス



12月に入り県内で急増中です。症状は、吐き気・おう吐・下痢・発熱。人からの感染と食品からの感染に注意しましょう。

ノロウイルスは、

- \* アルコール消毒は効果なし。
  - \* 石けんでの手洗いが有効。
- 〈調理前、食事の前、トイレの後には手洗いをしっかりする。〉

