



## 12月の保健目標「冬を健康に過ごそう」

2学期を振り返ると、体育祭や文化祭の行事では、クラスや学年で団結して取り組み、全員で行事を成功へと導くことができました。とても素晴らしかったです！日々の学習や運動、生活面ではどうでしたか？一生懸命頑張ることができましたか？規則正しい生活で、健康に気をつけましたか？見直しして、残りわずかな2学期そして2022年をしっかりと締めくくりましょう。

### 寒い冬を健康に過ごそう

#### 健康に過ごすには

①規則正しい生活をする(早寝、早起き、3度の食事)

↳ **病気への抵抗力が、アップ!**

②感染症の予防をしっかりと。

↳ **ウイルスを体の中に入れない**

③適度な運動 → **抵抗力を強化**



冬は流行しやすい  
感染症が多いです



### 感染症に注意しよう

#### 新型コロナウイルス肺炎



流行第8波が押し寄せ患者数増大しています。「オミクロン株 BA.5」が主流ですが、新たな変異ウイルスの置き換わりが起こり始めている為、さらに要注意です。

今まで通りの対策を徹底していきましょう。

- \* マスク着用
- \* 手洗い・うがい・消毒
- \* 部屋の換気
- \* 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、軽い運動)

この予防法は、全ての感染症に共通します。

#### インフルエンザ



県内は発生していませんが、全国各地で11月より患者が出ており注意が必要です。症状は発熱・のどの痛み・頭痛・関節痛などで、コロナと似ています。(インフルエンザとコロナの同時感染もあります)

~重症化を防ぐためにも  
予防が大切です~

#### 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、体調がいい時に受けることをお勧めします。



#### ノロウイルス



11~3月にかけて流行。全国的に感染が増加中です。感染すると胃腸炎をおこし、症状は、吐き気・おう吐・下痢・発熱などです。人からの感染と食品(かき貝など二枚貝)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とる。〉
- \* 食品は十分加熱する。

石けんで  
手洗いを!



# あなたの生活習慣でわかる、ウイルスノックアウト度は？

## あなたのウイルス防御力どれくらい？

### 家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など 栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくりに湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまってもし上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

### 外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で 目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを選んでいる (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

### 採点してみよう！

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

／100点



#### 鉄壁の防御力！

81～100点

素晴らしいです！ この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を通してください。

#### なかなかの防御力

61～80点

惜しい！ あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

#### スキだらけの防御力

31～60点

もう少しがんばろう！ 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

#### おわじわの防御力

0～30点

心配です。体調は悪くありませんか？ ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

