



寒い日も増え、季節がだんだん冬へと向かっていることが感じられますね。季節の変わり目で、寒暖差に体がついていけず、この時期は体調を崩しやすくなります。学校でも、のどの痛みや鼻水などの症状を訴えている人が増えてきています。体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。



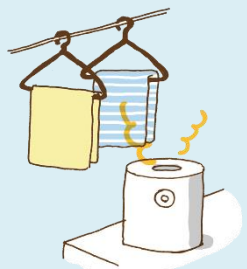
「3つの保」で感染症を防ごう！

体を**保温**する



体を冷やすと風邪をひきやすくなります。薄手の服を重ね着して体を冷やさないようにしましょう。冷え対策には、特に首を温めることをおすすめします。首の皮ふのすぐ下には太い血管が通っていて、温めると全身に温かい血が巡ります。

室内を**保湿**する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜も乾燥してダメージを受けやすくなってしまいます。室内の湿度は40%~60%に保つように加湿しましょう。

体を**保護**する



保護とは「気を付けて守ること」よく寝て、しっかり食べて栄養を補給することを心がけて過ごしましょう。

咳エチケットを守りましょう

鼻や口を覆わずに咳やくしゃみをする、ウィルスの入った飛沫を拡散させることになります。マスクをしていないときは、手ではなく、ハンカチやティッシュ、何もない袖で口元を覆うようにしましょう。



何もしないで咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手で押さえる



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



ハンカチ、ティッシュで口鼻を押さえる



肘の内側で口鼻を押さえる

スクールカウンセラー来校日



11月12日(火)	13:00~16:45
11月26日(火)	11:30~16:45
12月 3日(火)	10:50~16:45
12月17日(火)	10:50~16:45



相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、カウンセリングを受けたいということを伝えてください。保護者の方からの予約も受け付けています。