

2023年最後の肩となりました。管さんにとって、どんな | 年でしたか?転首、楽しく 登校できた人、悩みが多かった人、元気に過ごすことができた人と、さまざまだと思いま す。振り返ってみて、やりたかったことができなかったことがある人は今からでも遅くないので、一緒に頑張っていきましょう(^▽^)/

ヾ*ö,#® ダチ、☆*輩ヾ*ö,#® ダチ、☆*輩ヾ*ö,#® ダ

正しい生活リズム

ずっと布団にいると、だらだらして、 二度寝したり、夜眠れなくなったりするので、早寝早起きをして、寒くても 布団から出よう。

体を動かす

家の手伝いや外出、ストレッチなどで、体を動かし、体力が落ちないようにしよう!また、体の内側から温めよう。

感染症予防を行う

まくても、こまめに換気をしよう。 いの中が乾燥していると、感染症にかかりやすいので、うがいをしっかりで、水分を摂ろう。 手洗いも忘れないようにしよう。

にち しょく た **IH3 食 食べる**



インフルエンザ感染症について

▼今年のインフルエンザ A塑に繋く見られる 症 状

38度以上の熱があったけれど、1日で下がった

たがった流の日、また発熱令

受診をしたらインフルエンザ A型と診断

「解熱後も体温を測って、鼻が、 で や痰などの症がが見られないか を確認して登校しましょう。

インフルエンザは発 症 後5日間かつ解ねつご かかん しゅっせきていし きかん 熱後2日間は 出 席停止期間になります

12月 1日は世界エイズデー

エイズとは、1981年に最初の患者が発見されて以来、世界中に広がったHIVを病
げんたい 原体とする感染症です。HIVは人間の免疫を低下させ、肺炎やがんなど、さまざまな
では、意を引き起こします。感染経路の多くが性行為や性的接触によるものであることから、
性感染症。とされています。エイズに関する運動のシンボルとされている赤いリボンは、
「レッドリボン」と言われ、エイズに関して偏見をもたない、エイズとともに生きる人々

を差別しない、エイズで亡くなった人への追悼の気持ちなどの意味があります。 H I Vの がはなりよくは低く、日常生活をしている分には感染することはありません。エイズとはどのような病気か、正しい知識をもってエイズの予防や罹患者に対する接し方を考えていき

12月の保健 行事

ましょう。

| にってい 日程 | ないよう 内容 | たいしょうしゃ 対象者 |
|--------------|----------------------|------------------------|
| 「日(金)~ 4日(木) | 体重測定 | せんじどうせいと たいしょう 全児童生徒対象 |
| 4日(月) | せいけい げ か そうだん 整形外科相談 | 小学 年生、4年生 |