



R2. 12. 24

氷川中保健室  
文責：對田

## 冬休みを元気に過ごそう！

今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によく頑張りました！

いつもだったらイベントがたくさんで楽しい冬休みですが、今年は静かな年末年始を家族と過ごしましょう・・・と言われてますね。冬休みも感染予防をしっかりと、元気に3学期を迎えられますように。



### ・冬休みの過ごし方・

～元気に3学期を迎えるために～

#### 1 健康観察をしよう

体温などをチェックする健康観察票を配っています。自分の健康状態を毎日記入しておきましょう。体調が悪い時は、かかりつけの病院に相談しましょう。



#### 2 手洗い・咳エチケットで感染症を予防しよう

感染症を予防するには、30秒以上の丁寧な手洗いを。

#### 3 規則正しい生活をしよう

寝る時刻、起きる時刻、学習を始める時刻を自分で決めて、規則正しい生活を送りましょう。栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

#### 4 ゲームは時間を決めて

ゲームやスマホは「夜9時まで」「3時間まで」など時間を決めて楽しみましょう。

#### 5 体を動かそう

天気の良い日は、外で思いっきり体を動かしましょう。雨の日は、部屋の中でストレッチやラジオ体操、お手伝いをしましょう。

#### 6 治療を済ませよう

むし歯の治療や、メガネの調整など冬休み中に済ませましょう。



### ・・・むし歯の治療をしましょう・・・

- まだ歯科医院を受診していない13人の人に治療カードを再発行しています。必ず治療へ行ってください。
- 治療中の方は、最後まで確実に通いましょう。
- 治療が済んだ人、むし歯がなかった人も、新たなむし歯ができないようにしっかりブラッシングしましょう。



## 新型コロナウイルス情報

コロナウイルスについて、県からのお願いがあるので載せておきます。



熊本県の12月23日現在のリスクレベルは【レベル5厳戒警報】です。

【県民の皆様へのお願い】

☆感染拡大防止のためには、県民の皆様、一人一人が「感染しない」、「感染させない」ように注意していただくことが大切です。

☆新型コロナウイルスを正しく理解し、引き続き、マスク着用、こまめな手洗いと手と指の消毒、人と人との距離の確保等、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

☆これから年末年始を迎えます。感染が流行している地域にお住いの御家族や御親戚、御友人の方々に対して、ふるさとや御家族の方のことを考えて、年末年始の本県への帰省を控えていただくよう、お伝えいただきたいと思ひます。

☆また、その他の地域にお住いの御家族等に対しては、帰省の時期を分散していただくことや、感染防止対策を徹底することをお伝えいただきたいと思ひます。

(裏に、県外への移動についての情報を載せています。)

☆新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染しうる病気です。感染された方や、その御家族、また、医療従事者等に対する差別や偏見、誹謗中傷などは絶対にないよう、改めてお願いいたします。

(熊本県ホームページより)



## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

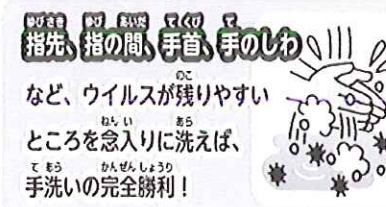


コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



感染予防に気をつけてよいお年をお迎えください!

