



さて、長かった2学期も今週で終わり、冬休みが始まります。生徒のみなさん、2学期も大変お疲れさまでした。  
 冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいイベントが盛りだくさんですが、健康面で要注意なのもこの季節です。感染症の流行や、生活リズムの乱れなど、他にも様々な健康問題に注意が必要です。  
 冬休みの間も“いつもどおりの生活リズム”を心がけ、体調を崩すことがないようご家庭でも呼びかけをよろしくお願ひいたします。

# 冬休みの過ごし方に注意!!

長期休みは普段よりも生活リズムが乱れてしまいがちです。「遅寝・遅起き」「スマホを使いながら家でゴロゴロ」などの生活が続くと、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。冬休みだからと油断は禁物です。この一年をしっかり振り返るとともに、ご家庭での過ごし方に注意してください。

## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年

大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな?

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう!

ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ

早寝早起き  
朝ごはんが基本です!

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう!

すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を

手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用!



## サンタさんと確認しよう 感染症を防ぐ4つの約束

- 1 手洗い・マスク・換気、基本的な感染症対策をしっかりと!**  
 やはり基本的な感染症対策が一番重要です。**こまめな手洗い、外出時のマスクの着用、換気の励行**など、感染症予防のために毎日行ってきたことを冬休みも続けてください。また、冬場は空気が乾燥して、ウイルスの飛沫が広範囲に広がりやすくなります。**加湿**をして室内の湿度をあげることも、感染症予防におすすめです。
- 2 ソーシャルディスタンス×外出するときは人混みを避ける!**  
 人がたくさん集まる場所への外出は注意しておきましょう。外出時は、「密」を避け、**ソーシャルディスタンス(できるだけ2m、最低1m)**を意識しましょう。もちろん**マスクの着用と手洗い・消毒**も忘れずにしましょう。
- 3 体調の悪い時は外出をせず、家で安静に!**   
**冬休みも毎朝の健康観察と検温を続けてください!**  
 また、**少しでも体調が悪いと感じる場合は、外出を控え、家で静養**をしましょう。発熱や風邪症状でつらいときは、かかりつけの医師に相談をしてください。
- 4 規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力をUPさせよう!**  
 免疫力とは、**病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能**のことです。免疫力が下がるということは、体を守る力が弱まるということなので、**病気にかかりやすくな**ってしまいます。遅くとも 23 時までには眠って睡眠時間を十分に確保する、3 食バランス良い食事を心がける、体を動かす...できるだけ平日の生活リズムを続けることが大切です。

## 忘れないで! 手洗いの“ウィークポイント”

**指先と爪の間**  
→反対の手のひらに爪を立て、こする



**指と指の間**  
→両手の指を組み合わせて動かす



**手首・親指**  
→反対の手で握るように持ち、ねじる



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っているても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。