



令和6年12月1日  
豊川市立長沢小学校  
保健室

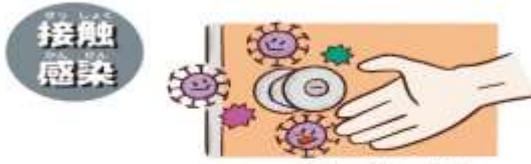
今年最後の月になりました。終業式まで今日を入れて23日、学校に登校する日は16日。冬休みには楽しい予定が入っている人もいれば、勉強を頑張る人、お家のお手伝いをする人もいます。すべての基本となるのは心身の健康です。かぜや感染症になりやすい季節ですが、健康にすごせる秘訣をお伝えします。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



**空気感染**  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



**接触感染**  
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



**飛沫感染**  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



## ふゆやすみをたのしむ合言葉

**ふ** くそうで温かくしよう！  
上手に体温調節できる服装を選んですごそう！

**ゆ** ぶねにつかって、体を休めよう！  
シャワーだけでなく、ゆぶねにつかって、体を芯から温めましょう。



**や** さいも食べて、バランスのよい食生活！

クリスマスやお正月、ごちそうがたくさん。栄養バランスを考えて、野菜もたくさん食べましょう。



**す** まほの使い方を考えよう！  
とっても便利なスマホやSNS。相手に思いやりをもった使い方をしよう。



**み** んなで体を動かす遊びや運動で楽しもう！  
寒くて家の中にももりがち。人が集まる機会も多いため、みんなで楽しく体を動かして健康を維持しよう！



気がつけばもう12月ですね。今年1年をふりかえってどんなことを思いますか？どんな思い出が残っていますか？先生は色々なことに挑戦したり、行った場所に行ったりして、充実した1年でした。逆にまだ達成できてない目標があるのでそれは頑張りたいです。今の学年もあと3か月。どんな風にすごして、どう充実させるかは自分次第ですよ★