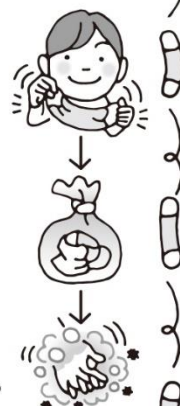


感染拡大防止のためには、「ウイルスにうつらない・ウイルスをうつさない」ということが大切です。

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。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気や手洗いうがい、マスク着用が効果的です。また、体調が悪い日は休む選択をすることも意識してください。

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

免疫力チェック

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。

風邪に負けないカラダ作りのために、自分の免疫力をチェックしてみましょう。

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 食欲がない | ☐ あまり外出したくない |
| ☐ 体温が36.5℃以下 | ☐ 野菜をあまり食べない | |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 寝不足が続いている | |



さて、いくつ当てはまりましたか？

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を治せると良いでしょう。

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸する筋肉に伝わると、筋肉は緊張します。くしゃみは、この緊張がピークに

なると出ると言われています。つまり寒い時期は、冷たい空気自体が鼓膜への刺激となる→筋肉が緊張しやすい→くしゃみが出やすい というわけです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中にあるウイルスを吸い込みがち。くしゃみはウイルスなど体に良くないものを、体の外へ出す大切な役割も担っています。

そして、くしゃみの飛沫はなんと、新幹線並みの早さで鼻や口から飛んでいくと言われています。「あ、出そうかも」と思ったら早めの咳エチケットを。ハンカチやティッシュ、肘の内側で受け止めて、ウイルスが飛び出すのを防ぎましょう。



保護者のみなさまへ

スポーツ振興センター 災害給付金の申請はお済みですか？

学校でのけがで病院を受診した場合、学校を通してスポーツ振興センターに申請することで、医療費の交付を受けることができます。（ただし、保険診療で窓口支払いが1500円以上のものに限り）

なお、けがをした日から2年以内に申請が行われないと時効となり、給付を受けられなくなります。申請を希望している場合は、お早めに保健室へご連絡ください。お子様を通じてでも結構です。

また、通院途中（治療途中）でも申請は可能です。通院が数ヶ月にわたる場合は、3ヶ月分を目安に、一度書類の提出をしていただけると幸いです。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。