

明日から冬休みに入ります。ノロウイルスの流行がニュース等で注意喚起されていますが、インフルエンザの流行も都内で始まったとのことです。今後インフルエンザの本格的な流行が予想されます。インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけてください。




みなさま、
よいお年を♪

感染症の予防や健康的な生活に留意して、新年、元気に登校してきてくださいね。

インフルエンザを予防するため、を〇〇!!

をはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!

を体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう!

を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気をしよう!


*インフルエンザウイルスは、乾燥した空気を好みます。室内は、概ね相対湿度40%以上になるよう加湿すると良いでしょう。

*流行時は必要時以外は人込みを避けましょう。

*自分の体調の変化に気を配ることも大切です。

インフルエンザ感染の疑いがある時は、無理な外出等は控え、自宅で安静にしましょう。冬休み中に部活動内で大流行…ということがないようにしてください。

おぼえよう!

洗い残しが多いところ  洗い方

がぜ・インフルエンザも、 ノロウイルスも 手洗いで予防!!

私たちは日頃、気づかないうちに手でいろいろなものをさわっています。もしもそこに細菌やウイルスがついていたら…

どんどん広がってしまいますね。細菌もウイルスもとても小さく、目には見えません。

そこで、こまめに手を洗い、いつもきれいにしておくことが重要なのです。



未成年者飲酒禁止法を知っていますか？

未成年者が飲酒すること、また未成年者に飲酒をさせることを禁止した法律です。未成年者を飲酒の害から守るための社会的な対策です。

未成年者飲酒禁止法より抜粋（要約）

- 満20歳にならない者は酒類を飲用することを禁止する。
- 未成年者の親権者また親権者に代わって監督する者は未成年者の飲酒を静止しなければならない。
- 酒類の販売業者や飲食店業者は未成年者が飲むことを知っていて酒類の販売や飲食店での提供をしてはならない。また、未成年者の飲酒を防止するための必要な措置をしなければならない。

*親権者や営業者が違反した場合は、罰金が科せられると規定しています。

「カンパ〜イ」はお酒の害 お茶かジュースで!

クリスマスにお正月。冬休み中に家族や親戚、友だち同士で集まり、楽しく過ごす機会も多いことでしょう。そんなとき、欠かせないのがおいしい食べ物と飲み物ですが、解放感も手伝って、アルコールを口にしてしまう可能性が高い場面でもあります。未成年者の飲酒が法律で禁じられていることはご存じのとおり。では、なぜ規制されているのでしょうか。アルコール摂取による害をおさらいします。



- ①急性アルコール中毒になりやすい
- ②脳や肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすい
- ③記憶力・判断力、学習能力の低下を招きやすい



さらに、お酒を飲み始める年齢が低いほど、アルコール依存症に陥りやすいこともわかっています。成長の過程にあるみなさんの年代では、心身への影響が成人よりも大きくなってしまいます。また、飲酒を大人からすすめられるケースもよく聞きます。断りづらい、でも…その場の雰囲気と自分の健康のどちらが大事か、しっかり判断・行動できるようにしたいですね。

まちがいさがし

7

7つのまちがいをさがそう!

