

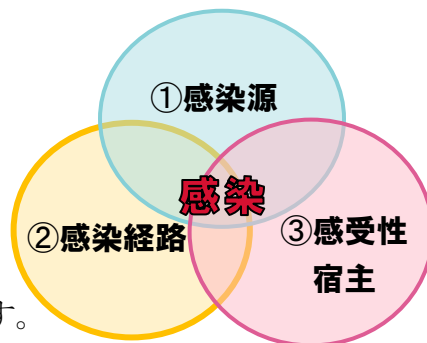
# ほけんだより 12月

今年も残すところあと1か月となりました。やり残したことはありませんか？体調を崩してしまつては、やりたいこともできなくなってしまう。感染症対策や生活習慣を見直し、体調管理をきちんとしましょう。寒さに負けず、今年中にやりたいこと、まだできていないことにチャレンジしてみてください。

## 感染症が流行る季節です。感染症予防の3原則！

感染が成立するためには次の3つの要素が必要です。

- ①感染源（ウイルス等の病原体、感染した人等）
- ②感染経路（空気、飛沫、接触、経口等）
- ③感受性宿主（感染を受ける可能性のある人）



この3つの要素が、全てそろった時に感染が成立します。いずれかひとつでも取り除くことができれば、感染症を予防することができます。そのために行うのが、感染症予防の3原則です。

### ①感染源の除去

感染源がなければ感染症は発症しません。近づけない、触らないが大切！



- ・人との密な接触や人ごみを避ける
- ・よく手が触れる箇所等を消毒や除菌する
- ・感染が疑われる場合には隔離や自宅待機をする

### ②感染経路の遮断

様々な方法でウイルスは体内に侵入しようとしてきます。ウイルス等の侵入を防ごう！



- ・手洗い、うがい
- ・手指消毒
- ・マスクの着用
- ・換気

### ③抵抗力を高める

外から体内に侵入した感染源から自分の体を守る力です。戦う力をつけよう！



- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠をとる
- ・体を温める
- ・ストレスを減らす
- ・予防接種

クイズ！ □に当てはまる文字を入れて言葉を完成させよう



①	②	は	③	④	⑤	⑥	⑦	のもと

★マスクは、鼻や口に細菌などの病原体を含んだ〇〇〇が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。



①

--	--	--

★〇〇〇に対する正しい知識と支援のシンボルとして、世界中でレッドリボンが使われています。



②

--	--	--

★〇〇〇は食べ物をかじり取る役目があります。そのままでは口に入りきらない食べ物をかじって奥歯でかむ準備をします。



③

--	--	--

★寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなります。〇〇〇〇器具で工夫しながら換気をしよう。



④

--	--	--

★寒さ対策には3つの〇〇を温めるとGOOD！「〇〇、て〇〇、あし〇〇」ネックウォーマーや手袋、靴下で温めよう。



⑤

--	--	--

★毎年、この時期になると街がキラキラ。心もキラキラ明るくなりますね。



⑥

--	--	--	--

★適度な〇〇〇〇をしよう。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると、寒さに強い体に！



⑦

--	--	--

### 体が冷えると、こんな不調が…

- ：体  
頭痛、首や肩のこり、腹痛、だるさ、肥満
- ：心  
やる気が出ない、いらいらする、不眠
- ：免疫機能  
体温が低下すると、免疫機能が低下してしまう



正解①ひまつ ②えいず ③まえば ④だんぼう ⑤くび ⑥イルミネーション ⑦うんどう 「ひえはまんびょうのもと」  
冷えは万病のもと。体の冷えは全ての病気の原因になるということわざ。