

明日から冬休み。年末年始は、クリスマス、年越し、お正月など、子どもたちにとって楽しいことが続きますが、起床時刻や就寝時刻などの生活リズムを整えて過ごせるよう気を付けてください。冬休みも、新型コロナウイルス感染症予防とインフルエンザや感染性胃腸炎の予防など、これまでと同様にさまざまな感染症予防を意識してお過ごしください。「手洗い」「うがい」をこまめにするなど、ご家族揃って健康生活習慣を継続して、楽しい冬休みをお過ごしください。

※冬休み健康調査用紙を配付しますので、始業式に提出してください。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間	ウイルスの生存時間	ウイルスの生存時間
空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

冬休みの健康生活 元気の素:早寝・早起き・朝ご飯！

① 1日3回の食事を食べる。

朝ご飯は、1日の体のリズムを作る大切な食事です。寝坊しないで、家族と一緒に食べましょう。また、秋田県特産のりんごなど、季節の果物を食べましょう！

② 体を動かす

～家族のお手伝いを！

体を動かすと体が温まります。年末の掃除のお手伝いをし、体を動かすことは、代謝を促し、適度な運動になります。

③ 夜ふかしをしない。

冬休みだから、夜中までゲームをしても大丈夫？そんなことはありません。日中たっぷり活動し、夜ぐっすり眠ることが次の日の元気の素です！

年末年始は、
つつい食べ
すぎになりが
ちですが...



◆中学部、高等部になると身長伸びは緩やかに、いずれ身長が伸びなくなるときが来ます。ところで、肥満傾向の児童生徒には、次のような傾向があるようです。身体測定結果、「肥満傾向」と記載されていたら、食生活改善ポイントを参考にしてみませんか。

【「肥満傾向」の児童生徒の特徴】

- ◆好きなものだけ、たくさん食べる。
- ◆おなかいっぱいになるまで食べる。
- ◆ジュースやコーラなどの清涼飲料水をよく飲む。(毎日、食事やおやつの際に水のように飲む)。

食生活改善のポイント！

- ◇盛りつけの工夫～感染症予防の面からも大皿でなく、一人一人に盛りつける。
 - ◇腹八分目を心がける(家族そろって皆さんで)。
 - ◇飲み物は、牛乳(コップ1杯程度)かお茶を。
- ※ジュース類は特別な日に。