



今年もあと少しになりました。2020年は、自粛・中止という言葉が多く聞かれ我慢の1年でした。そんな中で、みなさんは、部活動や勉強、様々なことをよく頑張ったと思います。早く当たり前のことが当たり前にできるようになってほしいと願うばかりです。

今年の様々な体験や思いは、これからの生き方に役立つと思います。この1年で得られたことを生かして生活していきましょう。

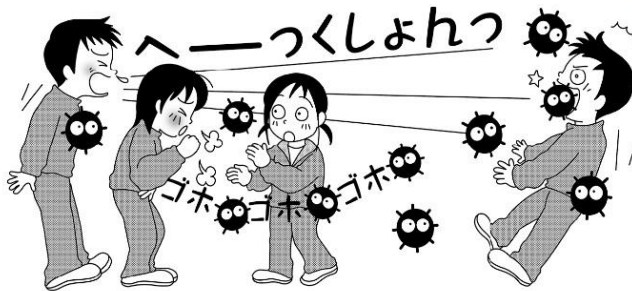
## インフルエンザ予防接種はお済みですか。

インフルエンザ予防接種の有効率は70%だと言われています。これは、予防接種を受けるとインフルエンザにかからなくなる率は高くなりますが、他のワクチンと比べるとかかる率が高いからです。しかし、肺炎や脳炎になる率は低くなります。受けるかどうかは、保護者の皆様の判断になりますが、受けることで重症化を防ぎ、症状も軽く済みます。よく考えて、予防接種を受けられますようにお勧めします。

## インフルエンザの感染経路

### ① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



### ② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのですね

## 寒さなんかには負けないよ!



首・手首・足首を冷やさないのが◎ポイントです。

手首・足首・首の3つは血管が皮膚の近くを通過していて、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところ。ここを温めると血液のめぐりがよくなり、冷えを抑えることができます。寒さから体を守るために、3つの首を温めましょう。

## 新しい生活様式



- ① 身体的距離の確保 (ソーシャルディスタンス)
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い
- ④ 3密の回避
- ⑤ 換気
- ⑥ こまめな体温測定・健康チェック

一人ひとりができる  
新型コロナウイルス感染症予防対策です。  
続けましょう。

免疫力を高めるために十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動も大切です。