



2020年も残りわずか。今年はみなさんにとってどんな1年でしたか。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけなかったこともたくさんあったことと思います。みんな、暑い夏の日々のマスク着用や、寒い日の換気など…一人ひとりが本当にさまざまなことに協力してくれました。

明日からは冬休み！1年の疲れが出て体調を崩してしまわないよう、休み中も生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

冬休みも感染症を予防しよう！

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の基本的な対策は、
感染源を経つ 感染経路を経つ 抵抗力を高める の3つです



（１）感染源を経つ

ウイルスを家庭内に持ち込まないようにするために、人が大勢集まる場所への外出は控えましょう。やむを得ず大勢が集まる場所へ行くときは、必ず換気を行きましょう。

また、自分自身の健康観察も徹底し、発熱等のかぜ症状があるときの外出は絶対にやめましょう。

（２）感染経路を経つ

①手洗い 手洗いは流水と石けんを使って30秒程度かけ、ていねいに、また、こまめに行いましょう。特に**帰宅したとき、食事の前、トイレの後、たくさんの人が触るものを触ったとき、せきやくしゃみ・鼻をかんだとき**などは必ず手を洗いましょう。さらに手で顔（目・鼻・口）などを触らないようにすることも大切です。

②せきエチケット もし自分が感染症にかかっていたら…他の人にうつさないために大変重要です。マスクは必ず着用しましょう。もしもマスクを外しているときに、せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチ、袖やひじの内側で口や鼻を覆いましょう。

③掃除・消毒 通常の掃除でウイルスを全て排除することはできませんが、日頃から掃除を行うことで清潔な環境を保ち、健康的な生活を送ることで免疫力を高めましょう。

*新型コロナウイルスに対する物の表面の消毒には、消毒用エタノール、家庭用洗剤（新型コロナウイルスに対する有効性が認められたもの）次亜塩素酸ナトリウム消毒液等を使用します。それぞれ取扱説明書や厚生労働省などのHP等を確認した上で使用してください。

（３）抵抗力を高める

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけ、休み中も規則正しい生活をし、ウイルスに負けない抵抗力を高めましょう。

2021年、紀中生の元気な笑顔を楽しみにしています！！

みなさん、よいお年を！！



冬休み健康観察表

冬休み中も健康観察表の記録をして、こちらの部分を切り取り、始業式に必ず提出してください。

年 組 番 名前

月／日	体温	せき	鼻水	のどの痛み	息苦しさ	体のだるさ	その他
12／25	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12／26	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12／27	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12／28	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12／29	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12／30	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12／31	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1／1	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1／2	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1／3	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1／4	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1／5	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1／6	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのばすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。