



コロナウイルス感染者の増加のため、『GoToトラベル』の全国一斉停止が決まりました。神奈川県でも12月21日には188人の感染者が明らかになり、このうち89人が感染経路不明です。年末年始に向けてイベントが盛りだくさんではありますが、コロナ感染者が増加しているので人混みの多い所にはいかず、リモートなどで『3密』にならないよう心がけましょう。

また、少しずつではありますがインフルエンザ等も流行の兆しがあります。感染症対策の基本は『免疫力』。免疫力を高めるためには、規則正しい生活とバランスの取れた食事と運動です。長期休みの期間に身体を休めるのも大事ですが、だらだらした生活をせずに、こまめに身体を動かし新学期に元気に登校できるように過ごしてください。

寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

- ① ン
- ② ン
- ③ ン

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

他人事じゃない！
トラブルに注意

令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？

*警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」

寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちです。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



*本校では、コロナ感染症予防の換気のため授業中でも、窓や扉を開けている場合があります。寒さ対策のため、必要に応じてカイロやブランケットなどをご持参ください。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹☹	平熱 ~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹☹	高熱	☹☹	☹☹	☹	☹☹
カゼ	☹	平熱 ~微熱	☹	☹	☺	☹☹

☹☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき ☺ … まれに ※無症状の場合を除く

本年も残すところわずかになってきました。コロナ感染症で例年と違うことが多く、我慢を強いられることの多い1年でした。荇田高校では、皆さんの協力のおかげで緊急事態宣言後の臨時休校はありませんでした。年が明けてもコロナ感染症の流行は続くと思います。来年も皆さんのGoogleフォームでの健康観察とマスク着用・手洗い・うがいのご協力をよろしくお願いいたします。