



## いよいよ冬休み！



だんだんと寒さが厳しくなってきました。もうすぐ今年の学校が終わり、24日からは冬休みですね。今年も残すところ、あとわずかです。大みそかやお正月、お出かけをしたりおいしいものを食べたり、行事の多いお休みです。生活のリズムがみだれがちですが、早寝早起きや、バランスのよい食事をして、体調をくずさないように過ごしましょう。

今年は皆さんにとって、どのような1年でしたか？ 大掃除などの家のお手伝いもすすんで行い、すっきりとした気持ちで、新しい年を迎えられると良いですね。



## 「インフルエンザ警報」が出ています

現在、千葉県では「インフルエンザ警報」が発令されています。昨シーズンと比べると、1ヶ月以上も早い発令となりました。空気が乾燥するこれからの季節、感染症は、ますます流行しやすくなると考えられます。市川市内でも、インフルエンザにより学級閉鎖となった学校がたくさんありました。

幸 小学校では、近隣の学校と比べて状況が落ち着いていて、学校全体での流行こそまだありませんが、体調をくずしている人が多かったクラスもありました。

かぜやインフルエンザの予防には、こまめな手洗い、うがいのほか、ウイルスを寄せつけないからだづくりが大切です。

冬休み中、外が寒いと室内に閉じこもりがちになりますが、しっかりと体を動かし、寒さに負けずに元気な毎日を過ごしましょう。

体調がすぐれないときは、無理をせずによく休むようにしてくださいね。



### どうして熱が上がるの？



わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか。

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)というくちようがあります。これらが体の中に入って「感染」とすると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

### 熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、あんせいにして休む

さむけがするときはあつ着で体をあたためる



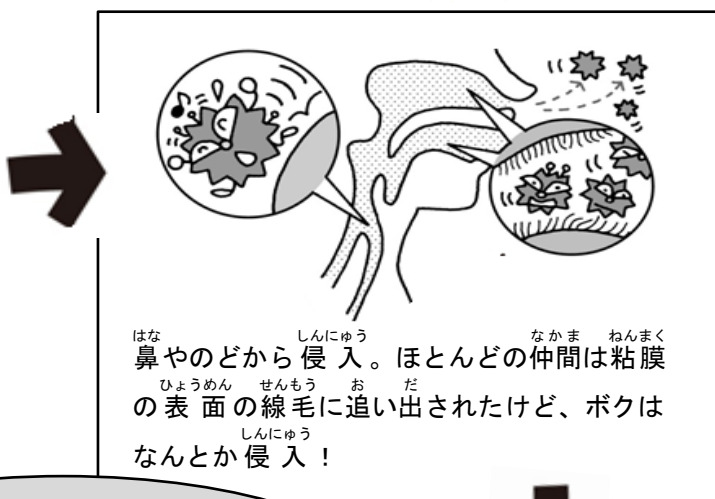
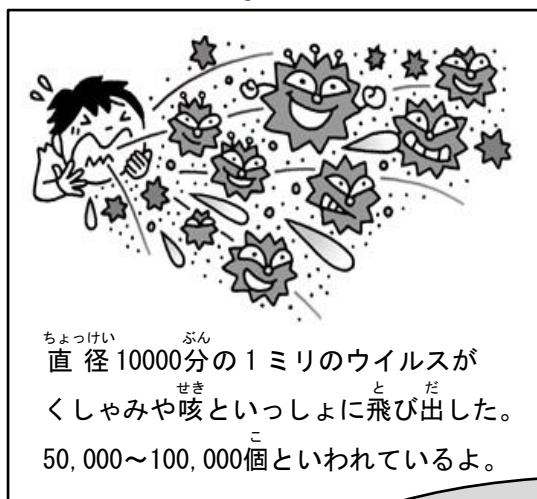
あつと感じるようになったら、少しうす着に

汗をかくので水分をたくさんとり、こまめに着がえる

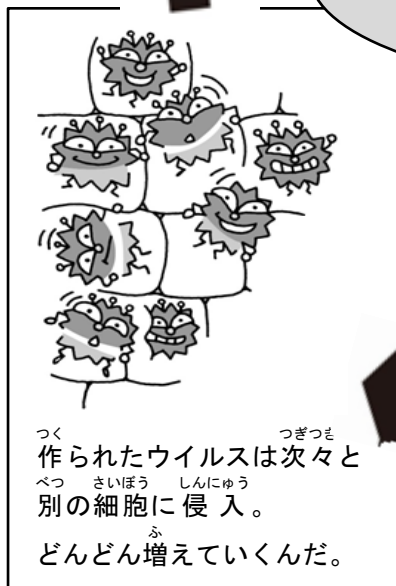


※熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだなおっていないということです。元気になるまで、ゆっくり休んでください！

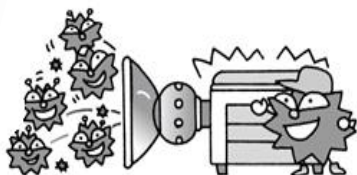
# インフルエンザウイルスって？



だから、「咳エチケット」が大切！  
咳をするときは、マスクをしたり、  
なるべく人がいない方向にしよう。



もぐり込んだ細胞は、  
「ウイルス生産工場にして  
しまおう！」と遺伝子の情報  
をコピーして、どんどんウイル  
スを作り出すよ。



20分くらいで細胞への  
もぐり込みにも成功！



## ～冬休みを元気にすごすために～



がっこう ひ おな じかん お  
学校の日と同じ時間に起きよう



あさ た  
朝ごはんをしっかり食べよう



あさ で しゅうかん つく  
朝ウンチが出る習慣を作ろう



そと かえ  
外から帰ったら  
てあら  
手洗い・うがいをしよう



す  
好きなものだけでなく  
バランスよく食べよう



よ  
夜ふかしをしないように  
メディアの使い方に気をつけよう

