



今年<sup>ことし</sup>は新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>コロナウイルス</sup>の影響<sup>えいぎょう</sup>で変わって  
しまったことや我慢<sup>がまん</sup>しないといけないこともたく  
さんありましたね。

もうすぐ冬<sup>ふゆ</sup>休み<sup>やすみ</sup>に入<sup>はい</sup>りますが、長い<sup>ながい</sup>2学期<sup>がくき</sup>、いっ  
ぱい頑<sup>がん</sup>張<sup>ばう</sup>った疲<sup>つか</sup>れ<sup>れ</sup>がで<sup>で</sup>て、体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>さないよう、  
生活<sup>せいかつ</sup>リズム<sup>リズム</sup>を整<sup>ととの</sup>えて過<sup>す</sup>ごしましょ。



## 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスもインフルエンザも /

### 自分<sup>じぶん</sup>にできる感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しょう</sup>対策<sup>たいさく</sup> しっかり続<sup>つづ</sup>けることが大事<sup>だいじ</sup>



人と一緒<sup>いっしょ</sup>のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と<sup>ひと</sup>の距離<sup>きょり</sup>をとる  
(人混<sup>ひとご</sup>みは避<sup>さ</sup>げる)



石<sup>せっ</sup>けん<sup>けん</sup>で手洗<sup>てあら</sup>い  
(定期<sup>ていぎ</sup>的にこまめに)



栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>や睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>をしっかり  
体<sup>たい</sup>力<sup>りき</sup>をつける



### 冬至<sup>とうじ</sup>と言<sup>い</sup>えば… かぜ予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>??



寒<sup>さむ</sup>さとともに、だんだんと日<sup>ひ</sup>が短<sup>みじか</sup>くなってきましたね。  
1年<sup>ねん</sup>の中<sup>なか</sup>で、夜<sup>よる</sup>が最<sup>も</sup>も長<sup>なが</sup>くなる日<sup>ひ</sup>を、「冬至<sup>とうじ</sup>」といひます。  
昔<sup>むかし</sup>から、「冬至<sup>とうじ</sup>には、ゆず湯<sup>ゆずゆ</sup>に入り、カボチャ<sup>かぼちゃ</sup>を食<sup>た</sup>べると  
風邪<sup>かぜ</sup>をひかない」という言<sup>い</sup>い伝<sup>つた</sup>えが有<sup>あ</sup>ります。

実<sup>じつ</sup>際<sup>さい</sup>に、ゆずのビタ<sup>い</sup>ミンCや、カボチャのビタ<sup>い</sup>ミンAやカロテンは  
風邪<sup>かぜ</sup>に効<sup>こう</sup>果<sup>くわ</sup>があると言<sup>い</sup>われています。

寒<sup>さむ</sup>い季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>、風邪<sup>かぜ</sup>をひかないよ<sup>い</sup>うに思<sup>おも</sup>ひは、昔<sup>むかし</sup>も今<sup>いま</sup>も変<sup>か</sup>わらな<sup>い</sup>いですね。

### 師走<sup>しわす</sup>のし忘れ<sup>しわす</sup> ありませんか?



12月<sup>がつ</sup>を「師走<sup>しわす</sup>」ともいひます。「お坊<sup>ぼう</sup>さん<sup>さん</sup>が一番<sup>いちばん</sup>忙<sup>いそ</sup>しい  
とき」「先生<sup>せんせい</sup>が慌<sup>あわ</sup>ただしくするから」など諸説<sup>しよせつ</sup>ありま<sup>あ</sup>りますが、  
1年<sup>ねん</sup>の最<sup>さい</sup>後<sup>ご</sup>で師<sup>し</sup>が走<sup>はし</sup>り回<sup>まわ</sup>るほ<sup>いそ</sup>どの忙<sup>いそ</sup>しさからつ<sup>べつ</sup>いた別<sup>べつ</sup>名<sup>めい</sup>です。  
みんなも年<sup>ねん</sup>末<sup>まつ</sup>の忙<sup>いそ</sup>しさで忘<sup>わす</sup>れてい<sup>い</sup>ることはありま<sup>あ</sup>せんか?

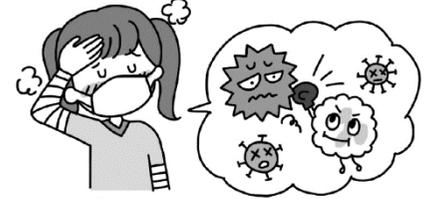


- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝 <sup>あさ</sup> ごはん   | <input type="checkbox"/> メディア   | <input type="checkbox"/> 手洗 <sup>てあら</sup> い   | <input type="checkbox"/> 病 <sup>びょう</sup> 院 <sup>いん</sup> 受 <sup>じゆ</sup> 診 <sup>しん</sup>   |
| 時 <sup>じ</sup> 間 <sup>かん</sup> がな <sup>な</sup> くて食 <sup>た</sup> べ <sup>べ</sup> て<br>い <sup>い</sup> ない…とい <sup>い</sup> う人 <sup>ひと</sup> は、<br>30分 <sup>ぶん</sup> 早 <sup>はや</sup> く起 <sup>き</sup> き <sup>き</sup> てみ <sup>み</sup> ま<br>し <sup>し</sup> ょう | ゲ <sup>げ</sup> ムやス <sup>す</sup> マホに <sup>に</sup> 夢 <sup>む</sup><br>中 <sup>ちゆう</sup> で時 <sup>じ</sup> 間 <sup>かん</sup> を忘 <sup>わす</sup> れてい <sup>い</sup><br>ま <sup>ま</sup> せんか? 決 <sup>き</sup> め <sup>め</sup> た<br>時 <sup>じ</sup> 間 <sup>かん</sup> を守 <sup>まも</sup> りま <sup>ま</sup> し <sup>し</sup> ょう | 外 <sup>そと</sup> から帰 <sup>かえ</sup> ったとき、<br>トイ <sup>と</sup> レの <sup>あ</sup> と、食 <sup>しょく</sup> 事 <sup>じ</sup><br>の前 <sup>まえ</sup> などは、忘 <sup>わす</sup> れ <sup>れ</sup> ず<br>手 <sup>て</sup> を洗 <sup>あら</sup> いま <sup>ま</sup> し <sup>し</sup> ょう | 健 <sup>けん</sup> 康 <sup>こう</sup> 診 <sup>しん</sup> 断 <sup>だん</sup> で気 <sup>き</sup> にな <sup>な</sup> る<br>こ <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> った人 <sup>ひと</sup> は、<br>今 <sup>ことし</sup> 年 <sup>ねん</sup> の <sup>う</sup> ち <sup>に</sup> に受 <sup>じゆ</sup> 診 <sup>しん</sup><br>す <sup>す</sup> の <sup>も</sup> も忘 <sup>わす</sup> れ <sup>れ</sup> ず <sup>に</sup> |

### どうして熱<sup>ねつ</sup>が上<sup>あ</sup>がるの?

私<sup>わたし</sup>たち<sup>たち</sup>の体<sup>からだ</sup>は、風邪<sup>かぜ</sup>をひいたリインフルエンザに  
かか<sup>か</sup>つたりすると、熱<sup>ねつ</sup> (体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>) が上<sup>あ</sup>がります。  
なぜ<sup>なぜ</sup>でし<sup>し</sup>ょうか?  
風邪<sup>かぜ</sup>やインフルエンザの原因<sup>げんいん</sup>であるウイ<sup>う</sup>ルスは、熱<sup>ねつ</sup>に弱<sup>よわ</sup>い  
(活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>しにくくなる)とい<sup>い</sup>う特<sup>とく</sup>徴<sup>ちゆう</sup>が有<sup>あ</sup>ります。

これ<sup>これ</sup>ら<sup>ら</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>って「感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>」すると、体<sup>からだ</sup>を守<sup>まも</sup>るはた<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>きと<sup>と</sup>して、  
脳<sup>のう</sup>が体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>を<sup>あ</sup>げ<sup>げ</sup>るよ<sup>よ</sup>うに指<sup>し</sup>示<sup>じ</sup>を出<sup>だ</sup>しま<sup>ま</sup>す。これ<sup>これ</sup>が、熱<sup>ねつ</sup>が上<sup>あ</sup>がる仕<sup>し</sup>組<sup>くみ</sup>みで<sup>で</sup>す。  
ま<sup>ま</sup>た、体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>が<sup>たか</sup>くなると、ウイ<sup>う</sup>ルスと戦<sup>たたか</sup>う「白<sup>はく</sup>血<sup>けつ</sup>球<sup>きゆう</sup>」も活<sup>かつ</sup>発<sup>ぱつ</sup>には<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>きま<sup>ま</sup>す。



#### ●熱<sup>ねつ</sup>が上<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>ってしま<sup>ま</sup>ったら…



あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>り体<sup>からだ</sup>を<sup>うご</sup>か<sup>か</sup>さ<sup>さ</sup>ず、  
あ<sup>あ</sup>ん<sup>ん</sup>せ<sup>せい</sup>い<sup>い</sup>に<sup>に</sup>して  
休<sup>やす</sup>む。



あ<sup>あ</sup>つ<sup>つ</sup>いと<sup>と</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>る  
よ<sup>よ</sup>うに<sup>な</sup>った<sup>ら</sup>  
少<sup>すこ</sup>し<sup>し</sup>う<sup>う</sup>す<sup>す</sup>着<sup>ぎ</sup>に。



寒<sup>さむ</sup>気<sup>き</sup>が<sup>す</sup>ると  
き<sup>き</sup>は、厚<sup>あつ</sup>着<sup>ぎ</sup>で<sup>か</sup>ら<sup>だ</sup>  
を<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>る。



汗<sup>あせ</sup>を<sup>か</sup>く<sup>く</sup>の<sup>の</sup>で  
水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>こ</sup>ま<sup>ま</sup>め<sup>め</sup>に  
と<sup>と</sup>り、<sup>こ</sup>ま<sup>ま</sup>め<sup>め</sup>に  
着<sup>ぎ</sup>替<sup>か</sup>え<sup>え</sup>る。