



令和 7年 11月 28日

座間市立ひばりが丘小学校

校長 小宮 美紀

今年も残すところあと一ヶ月となりました。澄んだ冬の空気の中に、子どもたちの元気な声が響いています。寒さが本格的になる12月は冬休みがあり、クリスマスやお正月などの楽しみな行事もたくさんあります。が、感染症などに気をつけたい時期です。

寒い冬を乗り切り、新しい年を気持ちよく迎えられるよう、健康づくりのヒントをお届けします。



**10のアクション**

感染症注意報  
自分もまわりも  
過ぎ健康に  
のための  
密回避  
食事  
換気  
睡眠  
体温  
検温  
休養  
咳エチケット  
うつらない・  
うつさない

**ポイント① ウイルスを寄せ付けない**

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント② 免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

**ポイント③ うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。