



早いもので、令和3年も残りわずかとなりました。今年も新型コロナウイルス感染症の1年となりました。振り返ると1年遅れの東京オリンピック・パラリンピックが開催され、制限がある中でしたが、日本選手をはじめ各国の選手たちの活躍に心躍りました。皆さんはどんな1年でしたか？新しい年が皆さんにとって良い年になりますよう、冬休み中も「健康観察シート」への記入を忘れず体調管理をしっかりと行い、元気に新学期が迎えられるようにしましょう。

新型コロナウイルス新種のおミクロン株が全世界で流行しています。

主な感染経路

感染予防対策

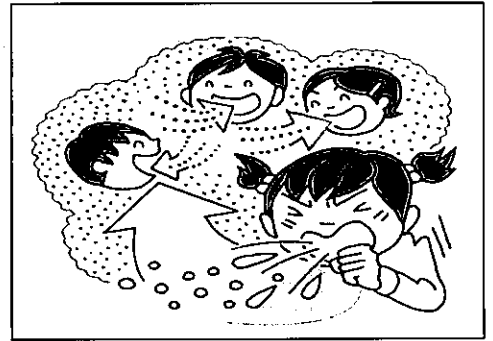
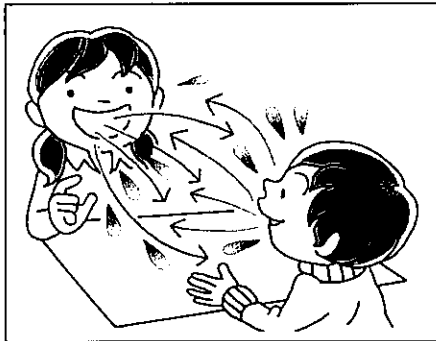
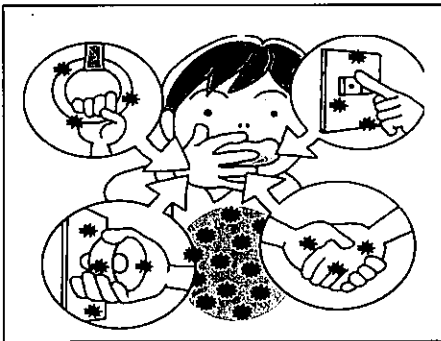
感染経路を絶つことが重要です！

オミクロン株は空気感染のため、感染しやすく、濃厚接触者数も多くなるとのこと。

①【接触感染】

②【飛沫感染】

③【空気感染】



感染経路を絶つためには？

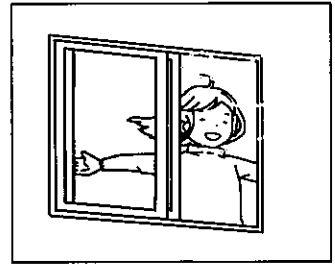
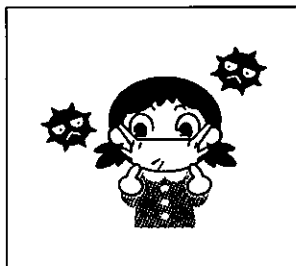
??

①手洗いで予防

②マスクで予防

③うがいで予防

④換気で予防



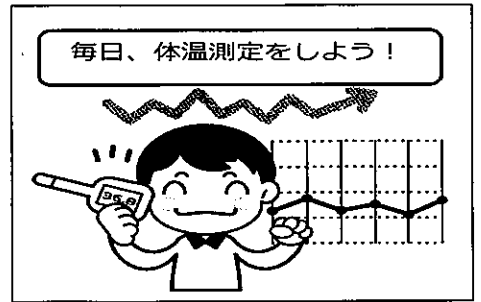
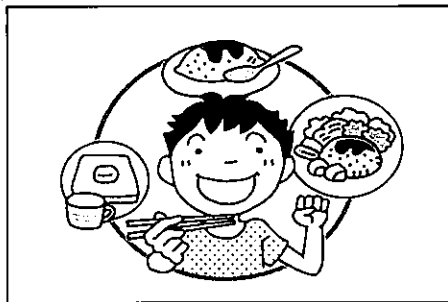
その他の感染予防対策

～一人ひとりができることをきちんとしよう！～

①密を避ける→人混みはなるべく避ける。

②適度な運動とバランスの良い食事とで抵抗力をつけよう！

③毎日の体調確認をしよう！冬休みも忘れずに実施しよう！



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや
せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手につく
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



もっすぐ、冬休み

- 生活リズムを崩さない
- 食べすぎに注意
- メリハリをつけて
- 元気を過ごしましょう

年が明けて、1月7日（金）には3学期が始まります。
皆さんが元気にスタートするためには、冬休みも学校と
同じ時程で過ごすことが1番と思います。「早寝」「早起
き」「朝ご飯」でリズムよく過ごしましょう。家庭での手
伝いも忘れないでね。

自分が傷つかなしい
相手を傷つけない

タバコ
1本くらいなら...
やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい
でもお酒です

おもしろいから
二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい...」では済まされません。

誘惑に負けないで！取り返しがつかなくなりますよ！



何か困ったことが起きたらヤングテレホンで相
談すること。一人で悩まないで！

最近、体調が良くない人、夏
休みに治療に行けなかった
人、この冬休みを利用して病院
受診をくださいね。
0120-786-719 24時間対応

